

Zuppa di carote, patate e sedano rapa

La **zuppa di carote, patate e sedano rapa** è una minestra tipica del periodo freddo, ottima in autunno e in inverno, ma anche a inizio primavera, quando le carote sono particolarmente dolci. Dipende un po' dal clima e dalla voglia di gustare un piatto caldo :-)

La **zuppa di carote, patate e sedano rapa** è una minestra di tuberi e radici, la sua caratteristica pertanto è il potere mineralizzante, tipico di questi ortaggi, e il buon contenuto di beta carotene dato dalla carota. Grazie all'aggiunta di quinoa, uniamo anche la parte proteica e rafforziamo i carboidrati, già presenti nelle patate. E' quindi un piatto unico non solo buonissimo, ma anche completo. Io aggiungo anche un po' di Parmigiano grattugiato a fine cottura, più che altro per dare sapore.

Questa zuppa è leggera, semplice da preparare e molto economica. L'unico ingrediente che ha un costo apprezzabile è la quinoa, ma se ne usa veramente poca. Se avanza è ottima anche il giorno dopo. Conservarla ben coperta in frigorifero e scaldarla al momento aggiungendo un pochino di brodo o di acqua calda se si fosse troppo rappresa.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **370Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di carote di forma lunga e sottile
- 200 g di patate
- 200 g di sedano rapa
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 1 l di Brodo vegetale
- Origano
- Maggiorana
- 40 g di quinoa bianca o rossa, a piacere, anche mista
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

- Pelare le carote, eliminare le estremità e sciacquarle. Se sono molto sottili si possono semplicemente affettare nello spessore di 5 millimetri circa. Se però sono grosse, meglio tagliarle a bastoncini da cui ricavare dei cubetti.
- Pelare le patate e il sedano rapa e ricavarne dei cubetti di un centimetro scarso di lato.
- Pelare lo scalogno e tritarlo molto finemente.
- Scaldare il brodo e tenerlo a leggera ebollizione.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio, lo scalogno e portarla sul fuoco.
- Far dorare lo scalogno a fiamma media.
- Alzare la fiamma, unire il sedano rapa, una generosa macinata di pepe, mezzo mestolo di brodo e mescolare. Cuocere per un paio di minuti.
- Unire le patate, un pizzico di origano, uno di maggiorana, ancora un pochino di brodo e mescolare. Cuocere per un paio di minuti.
- Unire le carote, un pizzico di sale, ancora un pochino di brodo e mescolare. Cuocere per un paio di minuti.
- Aggiungere quasi tutto il brodo, tenendone da parte un po' per regolare la cottura alla fine, coprire e attendere che riprenda il bollore.
- Sciacquare rapidamente la quinoa sotto acqua corrente.
- Regolare di sale in modo che il brodo sia un po' sapido, quindi unire la quinoa.
- Cuocere per 20 minuti a fiamma media.
- Trascorso il tempo indicato assaggiare per valutare la cottura della quinoa e se occorre regolare di sale. Regolare anche la densità della zuppa aggiungendo, se necessario, parte del brodo tenuto da parte.
- Spegnerne, unire il Parmigiano e mescolare bene.
- Coprire e lasciar riposare 2-3 minuti prima di servire, assieme ad un filo d'olio a crudo.

STAGIONE



VARIANTE VEGAN

Gli amici vegan dovranno semplicemente omettere il Parmigiano Reggiano. Per una variante vegetariana è sufficiente invece sostituirlo con un formaggio da grattugia senza caglio animale, come ad esempio il Verdiano.

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Da servire con gustosi crostini di pane. Se avete voglia di farli in casa, [provate la nostra ricetta!](#)