

Zuppa di verdure autunnali

La **zuppa di verdure autunnali** è una zuppa preparata con verdure dell'orto tipiche dei mesi autunnali e invernali, quando il consumo di minestre calde è molto piacevole e salutare.

Questa **zuppa di verdure autunnali** è ricca di verdure che apportano nutrienti importanti quali vitamine e sali minerali ed è ricca di antiossidanti. Accompagnata da buoni crostini di pane abbrustolito è un primo piatto leggero e gustoso.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **220Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 100 g di zucca
- 150 g di patate
- 50 g di sedano
- 50 g di bietola da costa
- 150 g di cavolfiore
- 500 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- Sale grosso

PREPARAZIONE

- Il peso indicato delle verdure è al netto degli scarti.
- Pulire la zucca eliminando la scorza, i semi e i filamenti e tagliarla a cubetti di un centimetro di lato.
- Lavare le patate, pelarle e tagliarle a cubetti come si è fatto per la zucca.
- Lavare il sedano e affettarlo nello spessore di un centimetro circa. Se la costa è piccolina va bene così, altrimenti tagliare ogni fettina in 2-3 parti in modo da ottenere pezzettini grandi più o meno come la zucca e le patate.
- Lavare la bietola e tagliuzzare le foglie in pezzetti.
- Lavare le cimette di cavolfiore e separarle fino a ottenere fiorellini di piccola dimensione.
- Scaldare il brodo vegetale.
- In una pentola da minestra mettere l'olio, la cipolla spellata e tritata finemente, e farla dorare su fiamma dolce fintanto che non sarà trasparente.
- Unire le verdure e cuocere mescolando per qualche minuto.
- Unire il brodo vegetale, un pizzico abbondante di sale grosso, mescolare e far riprendere il bollore.
- Cuocere per 30 minuti a fiamma bassa coperto.
- Servire calda o tiepida con crostini di pane.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

