

Zuppa di verdure e grano saraceno

La **zuppa di verdure e grano saraceno** è una calda minestra preparata con ortaggi poveri, come la patata, il cavolo rapa e le carote, le lenticchie rosse decorticate e il grano saraceno, uno pseudocereale particolare dal gusto caratteristico.

La **zuppa di verdure e grano saraceno** è preparata con un ortaggio molto particolare come il cavolo rapa, una radice buona e saporita, che però non sempre si trova al mercato. In caso è sostituibile con qualsiasi altra radice come la rapa bianca o il daikon.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di patate
- 200 g di cavolo rapa
- 100 g di carote
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla bianca
- 500 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- 4 foglie di salvia
- 80 g di grano saraceno
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- 50 g di lenticchie rosse decorticate

PREPARAZIONE

- Lavare le patate e il cavolo rapa, spellarli e tagliarli a cubetti di un centimetro di lato circa.
- Lavare le carote, spellarle e affettarle nello spessore di 4 millimetri circa.
- Lavare il sedano, eliminare i filamenti e le foglie, tagliare la costa a cubettini.
- Pelare la cipolla, tagliarla in quarti, quindi affettarla nello spessore di 3-4 millimetri.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestra mettere l'olio e l'aglio spellato. Portarla su fuoco e far dorare l'aglio a fiamma vivace.
- Togliere, unire tutte le verdure e cuocere mescolando per un paio di minuti.
- Unire il brodo, tenendone da parte un po' per fine cottura, un pizzico abbondante di sale, le foglie di salvia ben lavate, mettere il coperchio e attendere che prenda bollore.
- Cuocere per 15 minuti dalla ripresa del bollore a fiamma media, coperto.
- Trascorso il tempo indicato assaggiare e regolare di sale. Il brodo di cottura deve essere un po' saporito.
- Sciacquare il grano saraceno e le lenticchie sotto acqua fresca, quindi unirli nella pentola.
- Cuocere per 20 minuti a fiamma media. Cuocere con il coperchio se si desidera una zuppa più liquida, senza se la si desidera più densa.
- Verso la fine della cottura assaggiare e regolare di sale.
- Spegnerlo, unire il Parmigiano, mescolare bene e far riposare, coperto per un paio di minuti. Se la zuppa è troppo densa unire un po' del brodo tenuto da parte.
- Servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

Ometti il Parmigiano Reggiano!