

Stai pensando... A MANGIARE SANO E BENE?

Io Assaporo

MANGIARE SANO

Ricette: 6 zuppe che fanno bene

Sono piatti completo. Adatti in ogni stagione. Da preparare con gli ingredienti più diversi. A seconda della tradizione. A Roma, fino al 20 marzo, un Festival celebra le zuppe. Altre ricette di zuppe di Nicoletta Pennati - 04 marzo 2015



Minestra di broccolo e arzilla

MINESTRA DI BROCCOLO E ARZILLA

Ingredienti: un broccolo romano medio, una razza di 700 g., scalogno, prezzemolo, pasta mista o quadrucci all'uovo, 2 o 3 pesciolini da zuppa, fumetto di pesce

Preparazione: sbianchire in abbondante acqua salata il broccolo già ridotto a cimette, pochi minuti porre la razza su una pentola in ebollizione e cuocerla a vapore fare il fumetto nel frattempo, i pesciolini interi e odori, cuocere per 15 minuti da quando raggiunge il bollore Preparare una pentola con scalogno e gambi di prezzemolo e olio abbondante spegnere con un mestolo di brodo e cuocere per 10 minuti. aggiungere il broccolo e via la pasta e il pesce sfilato dalla cartilagine aggiungere brodo fino a cottura della pasta.

Ricette a cura dell'Enoteca Ferrara di Roma, che, fino al 20 marzo, propone alla sera, il Festival delle Zuppe ovvero una degustazione di tre zuppe differenti.

Ufficio stampa:

Hirmondo sas



Acquacotta del bovato

ACQUACOTTA DEL BOVARO

Ingredienti: una patata media, un porro, un peperone, una piccola cipolla, aglio, sedano, pancetta, pane raffermo a fette, un uovo, pecorino toscano a scaglie, pangrattato maggiorana

Preparazione: mettere a bollire una pentola con acqua e sale. Al momento del bollore, aggiungere le patate a tocchetti ed il porro. Nel frattempo in una padella rosolare la cipolla, il sedano e la pancetta. Sbattere l'uovo con un cucchiaino di pangrattato e regolare di sale. Quando le patate saranno cotte, aggiungere il peperone a pezzetti, far sobbollire per pochi minuti e spegnere. Assemblare in un cocchio il crostone agliato, il pecorino, l'uovo e l'ingingolo con la pancetta. Bollentissimo, un mestolo di acqua cotta.



Mesciua

MESCIUA

Ingredienti: 200 g di ceci nostrani, 100 g di farro, 100 g di piselli spezzati, 200 g di fagioli cannellini, 100 g di orzo perlato, carote, aglio, cipolle, porro, vino bianco (un bicchiere)

Preparazione: ammollare in acqua con poco bicarbonato i ceci e i fagioli per 12 ore separatamente. preparare un battuto con gli ortaggi e brasare con il vino. cuocere i legumi e aggiungerli da ultimi nella pentola dove avrete messo prima il farro e quindi minuti l'orzo coprire di acqua. sbollentare i piselli in un brodo vegetale per 7,8 minuti scolare e aggiungere nella stessa pentola dei cereali, a cottura ultimata gli altri legumi già pronti. servire con un olio di buona nota aromatica e pepe mignonette (pestato)

Ufficio stampa:

Hirmondo sas



Lenticchie e polpo

LENTICCHIE E POLPO

Ingredienti: 500 g di lenticchie umbre, 700 g di polipetti o moscardini, 40 g di concentrato di pomodoro, 200 g di pomodori pelati, prezzemolo, carote, aglio, cipolle, vino bianco (un bicchiere)

Preparazione: cuocere i polipetti con gambi di prezzemolo e l'aglio sfumare con il vino bianco e poi aggiungere i filetti di pomodoro. Cuocere a parte le lenticchie con il battuto e il concentrato coprendo di acqua fredda, salare poco. a cottura quasi ultimata aggiungere i polipetti tagliati a pezzetti e filtrare tutto il sugo di cottura, regolare di sale se preferite al posto del sale usate l'acqua di 200 g di lupini



Zuppa della Valsesia

ZUPPA DELLA VALSESIA

Ingredienti: 250 g. di porri mondati e lavati, 500 g. di patate, pane di segale, 200 g. di toma della Valsesia o d'alpeggio

Preparazione: cuocere in acqua salata le patate e i porri, intanto grigliare i crostini di pane di segale e affettare sottilmente la toma a temperatura ambiente. Assemblare in una ciotola calda i crostini, la toma e versare la zuppa. Finire con olio extra-vergine e pepe e servire dopo 10 minuti

Ufficio stampa:

Hirmondo sas



Zuppa della garfagnana

ZUPPA DELLA GARFAGNANA

Ingredienti: 500 g. di farro, 300 g. di castagne precotte, 300 g. di funghi misti freschi, 30 g. di porcini secchi, scalogno, aglio, noce moscata, timo, alloro, vino bianco.

Preparazione: in una pentola capiente assemblare scalogno, aglio schiacciato e alloro. Rosolare con il vino bianco e spegnere con l'acqua dei funghi secchi filtrata. Aggiungere i porcini secchi e il farro. Coprire con acqua fredda e quasi a cottura ultimata aggiungere i funghi freschi precedentemente passati in padella con il timo e il vino bianco rimanente, aggiungere ancora da ultime le castagne e regolare di sale pepe e noce moscata. Servire subito.

Ufficio stampa:

Hirmondo sas