

Raccolta di ricette

Zuppe e minestre



Per un inverno ricco di gusto e calore



<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/>

Appena il caldo estivo se ne va e comincia a rinfrescare, mi viene subito voglia di gustare zuppe e minestre, piatti che adoro per il loro potere confortante e il senso di calore familiare che immediatamente mi trasmettono. Che siano con la pasta o con i crostini di pane, vellutate e cremose oppure ricche di legumi e verdure a pezzi, le zuppe sono piatti che riescono sempre a sorprendermi per il loro gusto, la semplicità di esecuzione e le innumerevoli sfumature di sapori e colori che con un po' di fantasia si riescono ad ottenere. Ho pensato quindi di preparare una raccolta di ricette in pdf, da consultare sul pc o su un tablet oppure da stampare e conservare, con le migliori ricette di zuppe e minestre che finora ho realizzato¹. Si va da quelle più tradizionali, come i passatelli in brodo, a quelle più particolari, come la pasta e ceci al profumo di mare, a quelle infine per chi vuole sperimentare sapori lontani, come la zuppa di fagioli alla messicana. Non manca in questa raccolta di ricette in pdf un'idea per l'estate, per non rinunciare a questi piatti quando fuori fa caldo, e, alla fine, una ricetta speciale per una vellutata light e depurativa, da preparare magari dopo le feste natalizie per disintossicarsi dai bagordi. Ciò che mi ha ispirato nel raccogliere queste ricette in pdf è stata come dicevo la mia passione per zuppe e minestre, ma anche il desiderio di dimostrare come con ingredienti semplici ed economici si possano preparare piatti sublimi, spesso anche raffinati e sicuramente salutari e benefici per il corpo e per lo spirito.

Segui Il chicco di mais anche su Facebook e Twitter!



<http://www.facebook.com/IlChiccoDiMais>



<https://twitter.com/Ilchiccodimais>

¹ Se volete a questo indirizzo <http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais> ne potete trovare tante altre.

Passatelli in brodo

I passatelli in brodo sono un primo piatto tipico della Romagna e della parte alta delle Marche, che si mangia tradizionalmente nei giorni di festa (spesso durante il pranzo di Natale). Per chi non li conoscesse, i passatelli sono una pasta fresca a base di parmigiano, pangrattato e uova; la classica forma dei passatelli viene data facendoli passare attraverso un apposito attrezzo, oppure usando uno schiacciapastate a fori larghi (3-4 mm di diametro). Spesso i passatelli si mangiano asciutti², ma quando fuori la temperatura si abbassa decisamente e si ha voglia di qualcosa di caldo e corroborante i passatelli in brodo sono senz'altro la scelta giusta. I passatelli richiedono un buon brodo di carne, preparato a seconda dei gusti con pollo, gallina o carne di manzo³.



Ingredienti per 4-5 persone:

- 2 litri di brodo di carne
- 4 uova intere
- 180 g di pangrattato (per la versione senza glutine potete usare un pangrattato di quelli che si trovano in farmacia, come il Pangratì Schar)
- 180 g di parmigiano grattugiato
- 30 g di burro
- La scorza grattugiata di mezzo limone
- Noce moscata qb

Procedimento (preparazione: 15 min. riposo: 15 min. cottura: 2 min.)

Il procedimento con foto passo passo lo trovate qui:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/passatelli-in-brodo-ricetta-romagnola/>

Per prima cosa preparate il brodo di carne; poi dedicatevi alla preparazione dei passatelli: mescolate in una ciotola il pangrattato con il parmigiano, aggiungetevi la noce moscata e la scorza di limone, stando attenti a non grattugiare anche la parte bianca. Sgusciatevi dentro le uova e iniziate a impastare con un cucchiaino di legno. Quando inizierà a formarsi un vero e proprio impasto continuate a lavorarlo con le mani per 4-5 minuti. Fatelo poi riposare a temperatura ambiente per un quarto d'ora circa. Mettetelo quindi nel bicchiere dello schiacciapastelli o nello schiacciapastate e schiacciatelo facendo ricadere i passatelli su un foglio di carta da forno. Una volta terminato l'impasto tagliare con un coltello

² Qui trovate tutte le ricette con i passatelli: <http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/tag/passatelli/>

³ Se non sapete come prepararlo qui trovate la ricetta tradizionale e con la pentola a pressione: <http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/brodo-di-carne-ricetta-base/>

l'estremità dei passatelli per staccarli dallo schiaccia passatelli. Con lo schiacciapassatelli è più facile ottenere passatelli piuttosto lunghi, che comunque inevitabilmente in cottura tenderanno a rompersi, ma non è un problema. Portate il brodo a ebollizione e versatevi dentro i passatelli, facendoli ricadere con un unico gesto direttamente dalla carta da forno alla pentola. Quando vengono a galla contate un minuto o due e spegnete il fuoco. Servite i passatelli in brodo subito, spolverizzati se volete con del parmigiano grattugiato.

Nota: i passatelli un tempo si preparavano con midollo di bue. Se volete provare, potete sostituirlo al burro nell'impasto, dopo averlo lavorato a crema per qualche minuto. I passatelli più tempo cuociono più tendono a indurirsi: quelli in brodo, in particolare, essendo immersi in un liquido bollente proseguiranno la loro cottura anche una volta serviti nei piatti. Non fateli quindi cuocere più di due minuti.

Crema di zucca con ceci

La crema di zucca con ceci è un primo piatto delizioso e dal potere rinfrancante, una ricetta autunnale per riprenderci da queste giornate umide e un po' freddine. La crema di zucca con ceci è anche un tipico esempio di come si può consumare un piatto vegetariano (anzi, vegano!) senza per questo rinunciare al gusto e alla soddisfazione che il cibo ci può dare. Questo piatto si prepara molto facilmente e in poco tempo e se ben presentato può essere anche molto chic. Servite la crema di zucca con ceci accompagnata da crostini di pane, per un primo piatto ancor più sostanzioso.



Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di polpa di zucca
- 70 g circa di porro
- 500 g di ceci lessi o in scatola
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Un pizzico di sale
- Pepe qb
- Un rametto di rosmarino fresco
- Acqua o brodo vegetale qb
- Per accompagnare: crostini di pane

Procedimento (preparazione: 10 min. cottura: 20 min.)

Il procedimento con foto passo passo lo trovate qui:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/crema-di-zucca-con-ceci-ricetta-autunnale/>

Per preparare la crema di zucca con ceci iniziate sbucciando la zucca e tagliandola a dadini. Tagliate il porro a rondelle non troppo sottili. In un tegame fate soffriggere leggermente il porro nell'olio, facendo attenzione a non bruciarlo. Aggiungete quindi la zucca, un pizzico di sale e fatela insaporire per un paio di minuti. Unite un po' di acqua calda o di brodo vegetale, coprite con un coperchio e fate cuocere per una decina di minuti a fuoco medio. Quando la zucca sarà tenera aggiungete anche 3 o 4 cucchiaini di ceci. Continuate a cuocere per 4 o 5 minuti, finché l'acqua non si sarà ridotta. Togliete quindi il tegame dal fuoco e frullate con un minipimer; se dovesse essere troppo densa potete diluirla con un po' di acqua o di brodo. Quando avrete ottenuto una crema liscia e omogenea rimettete il tegame sul fuoco e unite il resto dei ceci e qualche ago di rosmarino. Aggiustate di sale, pepate, e fate cuocere ancora la crema di zucca per 4-5 minuti, mescolandola spesso, finché non si addensa. Spegnete il fuoco e lasciate

riposare per un paio di minuti. Servite la crema di zucca con ceci calda, guarnita con un po' di pepe, un rametto di rosmarino e accompagnata da crostini di pane.

Zuppa di fagioli rossi e mais

La zuppa di fagioli rossi e mais è un primo piatto dal sapore molto particolare, l'ideale per scaldarci durante le giornate invernali gustando una minestra diversa dal solito. La ricetta di questa zuppa di fagioli si ispira alla cucina messicana⁴ che ha nel mais uno degli ingredienti più usati; allo stesso tempo ho cercato di riportare alla memoria una squisita zuppa che mangiai anni fa in un ristorante sudamericano: ho quindi abbinato al mais i fagioli rossi, più piccoli e saporiti ad esempio dei borlotti, e la pancetta affumicata. Il risultato è un piatto delizioso e dal gusto sorprendente, facile e abbastanza veloce da preparare, sostanzioso ma non pesante... insomma, una ricetta davvero sorprendente!



Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di fagioli rossi in scatola (peso sgocciolato)
- 140 g di mais in scatola (peso sgocciolato)
- 300 g di pomodori pelati in scatola o di passata di pomodoro
- 160 g di pancetta affumicata
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- ¼ di cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino secco piccante
- 4-5 gocce di tabasco (se non ce l'avete aumentate la piccantezza della zuppa aggiungendo un altro mezzo peperoncino)
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di cumino
- Sale qb
- 600 ml di acqua calda (o di brodo)

⁴ Se vi piace la cucina tex-mex date un'occhiata allo speciale che trovate qui:
<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/category/piatti-dal-mondo/cucina-tex-mex/>

Procedimento (preparazione: 5 min. cottura: 30 min.)

Il procedimento con foto passo passo lo trovate qui:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/zuppa-di-fagioli-rossi-e-mais-ricetta-messicana/>

Tritate finemente la cipolla e sbucciate l'aglio. In una pentola fateli dorare assieme all'olio, quindi aggiungete la pancetta a cubetti e fatela soffriggere per un paio di minuti. Quando il grasso della pancetta inizierà a diventare trasparente eliminate l'aglio e aggiungete i pelati, schiacciandoli con un cucchiaio di legno. Dopo circa 5-6 minuti, quando il pomodoro si sarà sfatto, aggiungete i fagioli sgocciolati, assieme al cumino, a un pizzico di cannella (proprio un nonnulla, altrimenti si sentirà troppo) e a qualche goccia di tabasco. Versate a questo punto l'acqua o il brodo caldo, salate e fate cuocere semicoperto a fuoco dolce per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete infine il mais sgocciolato e proseguite la cottura per altri 10 minuti, finché la zuppa non si sarà addensata. A seconda dei gusti questa zuppa di fagioli può essere più o meno brodosa: a me piace piuttosto densa, ma se volete potete aggiungere ancora un po' di brodo o di acqua. Servite la zuppa di fagioli rossi e mais ben calda.

Minestra di pasta e ceci

La pasta e ceci è un primo piatto che riscalda il corpo e lo spirito, una classica ricetta invernale che, devo dire, mangio volentieri anche quando la temperatura si alza di qualche grado, magari facendola intiepidire un po'. Con la mia ricetta della pasta e ceci si ottiene una sorta di minestra abbastanza stretta, nella quale far cuocere una pasta piccola come i ditalini o i cannolicchi; a seconda dei gusti la pasta e ceci si può diluire maggiormente, per avere una classica minestra brodosa. Così com'è la pasta e ceci è adatta anche ai vegetariani, ma se volete un piatto ancor più saporito potete aggiungere al soffritto iniziale un pezzetto di guanciale o di lardo. Servite la pasta e ceci calda ma non bollente, guarnita con un filo di olio extravergine di oliva, una macinata di pepe e qualche ago di rosmarino.



Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di ceci lessati
- 160 g di cannolicchi o di ditalini (per la versione senza glutine ho usato i ditalini di mais Le Asolane)
- ½ cipolla
- 1 spicchio di aglio
- ½ carota
- Un gambo di sedano
- 150 ml di passata di pomodoro
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Acqua o brodo vegetale qb
- Sale qb
- Pepe qb
- Rosmarino qb

Procedimento (preparazione: 10 min. cottura: 45 min.)

Il procedimento con foto passo passo lo trovate qui:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/minestra-di-pasta-e-ceci-ricetta-invernale/>

Per preparare la pasta e ceci iniziate tritando molto finemente la cipolla, il sedano e la carota. In un ampio tegame (se ne avete uno di coccio il gusto ci guadagnerà) fate soffriggere il trito di odori assieme allo spicchio di aglio sbucciato, a fuoco molto basso finché la cipolla sarà diventata trasparente.

Aggiungete quindi i ceci assieme a un pizzico di sale e eliminate l'aglio. Allungate subito con un bel po' di acqua o di brodo vegetale caldo (potete prepararlo facendo bollire mezza cipolla, una carota e un pezzo di sedano). Aggiungete anche la passata di pomodoro. Coprite con un coperchio, lasciando però un piccolo spiraglio e cuocete a fuoco dolce per 20-25 minuti, aggiungendo, se serve, un po' di acqua o brodo di tanto in tanto. Trascorso il tempo prelevate con un mestolo circa 1/3 dei ceci assieme a un po' di acqua della minestra e trasferiteli in una ciotola. Frullate con il minipimer fino ad ottenere una crema omogenea. Versate la crema di ceci nella pentola e mescolate bene la minestra, che diverrà subito cremosa. Continuate a cuocere per altri 5-10 minuti, questa volta a fuoco basso e mescolando spesso. Aggiustate di sale, pepate e aggiungete il rosmarino tritato. Cuocetevi dentro la pasta avendo cura di mescolarla spesso, per non rischiare che si attacchi sul fondo. Quando è cotta ma ancora al dente spegnete il fuoco, coprite il tegame e fate riposare per un paio di minuti. Servite la minestra di pasta e ceci guarnita con un filo di olio extravergine di oliva, una macinata di pepe e qualche ago di rosmarino.

Crema di spinaci con cialde al parmigiano

La crema di spinaci è una deliziosa vellutata preparata con spinaci e patate, un primo piatto buono e ricco di vitamine, perfetto per la stagione invernale. La ricetta è molto semplice e, se eliminate il pepe, è adatta anche ai bambini: io ho usato spinaci freschi, che hanno un sapore più spiccato e che vengono cotti in pentola senza lessarli in precedenza, in modo che non disperdano i loro nutrienti; se non li avete a disposizione potete usare anche quelli surgelati, precedentemente lessati. Per accompagnare la crema di spinaci ho preparato delle croccanti cialde al parmigiano, davvero facili e veloci da fare, ma che danno un tocco più raffinato alla ricetta. Servite la crema di spinaci con le cialde al parmigiano e con dei crostini di pane e sentirete che bontà.



Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di spinaci freschi (oppure 400 g di spinaci surgelati)
- 360 g di patate
- 1/4 di cipolla
- 800 ml di acqua o di brodo vegetale
- 160 ml di latte o di panna fresca
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- Un pizzico di noce moscata
- 3 cucchiaini di olio evo
- Sale
- Pepe qb

Per le cialde al parmigiano:

- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Procedimento (preparazione: 20 min. cottura: 25 min.)

Il procedimento con foto passo passo lo trovate qui:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/crema-di-spinaci-con-cialde-al-parmigiano-ricetta-invernale/>

Se usate gli spinaci freschi, la prima cosa da fare è pulirli per bene, perché in genere sono pieni di terra. Metteteli a bagno sotto l'acqua corrente, quindi strofinateli foglia per foglia, eliminando i fusti più grandi e duri. Se usate gli spinaci surgelati fateli bollire in acqua leggermente salata per 5-6 minuti, scolateli e strizzateli e teneteli da parte. In una pentola fate soffriggere a fuoco basso la cipolla a pezzetti nell'olio per qualche minuto. Nel frattempo pelate le patate e riducetele a cubetti di medie dimensioni.

Calatele quindi nella pentola, salatele e fatele insaporire per 3 o 4 minuti. Aggiungete poi l'acqua calda (o il brodo vegetale), coprite e fate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti. Quando le patate saranno tenere aggiungete anche gli spinaci pochi per volta, mescolandoli per farli appassire. Regolate di sale e proseguite la cottura a fuoco medio per altri 6-7 minuti, girando spesso, finché l'acqua non si sarà notevolmente ridotta. Togliete quindi la pentola dal fuoco e aggiungete un pizzico di noce moscata e il latte (o la panna). Frullate la minestra con un minipimer fino ad ottenere una crema di spinaci liscia e omogenea. Preparate quindi le cialde al parmigiano: rivestite una teglia con un foglio di carta da forno e distribuitevi 8 cucchiaini di parmigiano, appiattendoli con il dorso del cucchiaino a formare dei dischetti. Fateli cuocere in forno già caldo a 200° per 2 o 3 minuti, finché i bordi non saranno dorati. Fateli intiepidire e staccateli dalla teglia con una spatola. Rimettete la crema di spinaci sul fuoco e portatela a sfiorare il bollore; spegnete quindi il fuoco e aggiungete 3 cucchiai di parmigiano grattugiato e mescolate bene. Servite la crema di spinaci ben calda, spolverizzata con una macinata di pepe e accompagnata dalle cialde al parmigiano e da crostini di pane.

Pasta e fagioli al profumo di mare

La pasta e fagioli al profumo di mare è un primo piatto gustoso e molto particolare, un modo per servire la pasta e fagioli rivisitata in una ricetta un po' più raffinata ma sempre con grande semplicità. Il "profumo di mare" è dato nel mio caso dall'aggiunta di piccoli polpi, ma allo stesso modo potete preparare la pasta e fagioli con le sepioline, i moscardini o anche i calamari, purché di piccole dimensioni. Il connubio tra la pasta e fagioli e il pesce è, almeno nella mia zona, molto comune e in effetti questo piatto ha un gusto sorprendente e si adatta bene anche a un'occasione importante.



Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di polpi, moscardini, sepie oppure calamari, purché di piccole dimensioni
- 800 g di fagioli borlotti già lessati oppure in scatola
- 160 g di pasta da minestra (per la versione senza glutine io ho usato i ditalini di mais Le Asolane)
- 200 g di passata di pomodoro
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- ½ cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Facoltativo: 1 peperoncino piccante secco

Procedimento (preparazione: 15 min. cottura: 40 min.)

Il procedimento con foto passo passo lo trovate qui:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/pasta-e-fagioli-al-profumo-di-mare-ricetta-di-pesce/>

Per preparare la pasta e fagioli al profumo di mare iniziate sciacquando bene i polpi sotto l'acqua, facendo attenzione a pulire bene i tentacoli ed eliminando gli occhi e il dente centrale. Tagliate quindi i tentacoli a pezzi piuttosto piccoli e fate la stessa cosa con la testa. Tritate finemente la carota, il sedano e la cipolla (eventualmente usate un mixer) e fateli soffriggere a fuoco basso nell'olio assieme all'aglio sbucciato e, se volete, al peperoncino tritato. Quando la cipolla sarà diventata trasparente aggiungete il polpo e fatelo cuocere sempre a fuoco basso per un 2-3 minuti, girandolo spesso. Salate leggermente,

alzate la fiamma e sfumate con il vino bianco. Quando il vino sarà evaporato aggiungete 300 ml di acqua e la passata di pomodoro. Abbassate la fiamma un pochino e cuocete con il coperchio a fuoco medio per 20 minuti circa, girando di tanto in tanto e aggiungendo altra acqua calda qualora la minestra dovesse asciugarsi troppo. Trascorso il tempo, quando il polpo sarà più tenero, frullate un terzo dei fagioli (se usate quelli in scatola scolateli e sciacquateli bene) con due o tre cucchiaini di acqua. Aggiungete quindi alla minestra sia i fagioli interi che quelli frullati, aggiustate di sale e cuocete ancora coperto a fuoco basso per una decina di minuti, aggiungendo se serve altra acqua calda per mantenere la minestra piuttosto liquida. Aggiungete infine anche la pasta e fatela cuocere per il tempo necessario, a fuoco basso e mescolando spesso per non farla attaccare. Quando sarà ancora al dente spegnete il fuoco e fate riposare la pasta e fagioli per un paio di minuti. Servite la pasta e fagioli al profumo di mare ben calda, guarnita con un filo di olio extravergine di oliva e con una macinata di pepe.

Gazpacho andaluso

Il gazpacho è una zuppa fredda che si prepara senza cottura, a base di pomodoro e pane ammollato in acqua e aceto, tipica della cucina spagnola⁵ e in particolare di quella regione meravigliosa che è l'Andalusia. Come per molte ricette popolari, ci sono tante varianti del gazpacho: c'è chi mette pochissimo pane (o non lo mette affatto) e beve il gazpacho come fosse un cocktail; c'è chi aggiunge del sedano o non mette i peperoni... io ho cercato di ricreare quella che mangiai anni fa a Siviglia, procedendo sul filo del ricordo. Potete accompagnare il gazpacho con dei crostini di pane tostato, delle verdure crude tagliate a cubetti e delle fettine di uova sode. Comunque lo prepariate, ricordatevi di servire il gazpacho freddissimo, appena tolto dal frigorifero!



Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di mollica di pane (per la versione senza glutine ho usato il pane Casareccio Schar)
- 60 ml di aceto di vino bianco
- 750 g di pomodori maturi da sugo
- 250 g di cetriolo (pesato con la buccia)
- 300 g di peperone rosso
- 80 g di cipolla rossa
- 60 ml di olio evo
- 1 cucchiaino raso di paprika piccante
- 1 grosso pizzico di sale
- 1 spicchio d'aglio
- Pepe qb

Per accompagnare:

- 2 uova sode
- ½ cetriolo
- 3 fette di pane tostato a cubetti (per la versione senza glutine ho usato il pane Casareccio Schar)

Procedimento (preparazione 20 min. riposo: 1 ora)

Il procedimento con foto passo passo lo trovate qui:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/gazpacho-andaluso-ricetta-spagnola/>

⁵ Qui potete trovare un'intera sezione dedicata alla cucina spagnola:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/category/piatti-dal-mondo/cucina-spagnola/>

Per preparare il gazpacho andaluso iniziate mettendo in ammollo il pane: toglievvi la crosta e immergetelo in acqua e aceto. Sbucciate i pomodori, tagliateli a metà, privateli dei semi interni e strizzateli in modo da eliminarli tutti. Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a pezzetti. Lavate il peperone, eliminate il picciolo, i semi interni e i filamenti bianchi, quindi tagliatelo a cubetti. Mettete tutte queste verdure nel frullatore, lasciando ancora il pane in ammollo. Sbucciate la cipolla, tagliatela a cubetti e aggiungetela alle verdure assieme all'aglio schiacciato. Condite quindi le verdure con un bel pizzico di sale, una macinata di pepe, la paprika e l'olio. Frullate per qualche minuto, fino ad ottenere un composto liquido ed omogeneo. Strizzate quindi la mollica di pane e aggiungetela al frullato. Frullate ancora per un paio di minuti, finché pane non si sarà ben amalgamato agli altri ingredienti, formando un composto cremoso. Assaggiatelo e aggiustate eventualmente di sale, pepe o aceto. Conservate il gazpacho in frigorifero per almeno un'ora e servite freddissimo, guarnito da un filo d'olio e una macinata di pepe e accompagnato se volete da crostini di pane, uova sode a fettine e pezzetti di cetriolo.

Vellutata di verdure depurative

In alcuni periodi dell'anno, specie sotto le feste, capita di esagerare con cibi pesanti e ipercalorici, perciò archiviati i bagordi viene voglia di piatti light⁶ e depurativi, come questa vellutata di verdure. Personalmente sono allergica alle diete e ai piatti privi di sapore, ma questa ricetta mi ha sorpreso proprio perché appaga il gusto senza caricarci di calorie e sensi di colpa. Questa vellutata di verdure, infatti, viene preparata con ortaggi ricchi di sapore e di proprietà benefiche: broccoli, finocchi, peperoni, sedano, pomodoro, cipolla... un vero concentrato di vitamine e antiossidanti, e di ingredienti che favoriscono la naturale attività drenante del corpo e



soddisfano allo stesso tempo il palato. Per una ricetta ancor più leggera si può eliminare anche l'olio e far bollire tutte le verdure solamente in acqua. Servite la vellutata di verdure depurativa con crostini di pane leggermente abbrustolito, un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, che ne esalterà il sapore.

Ingredienti per 4 persone:

- ½ cipolla
- 360 g di cime di broccoli
- 160 g di sedano
- 300 g di peperone
- 360 g di finocchio
- 2 pomodori ramati (circa 300 g)
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Un pizzico di sale
- Pepe qb
- Acqua qb

Per accompagnare:

- 2 fette di pane abbrustolito⁷

⁶ Se siete alla ricerca di ricette leggere ma piene di gusto, visitate questa sezione del blog:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/category/light-2/>

⁷ Per la versione senza glutine ho usato questo pane fatto da me: <http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/pane-in-cassetta-senza-glutine-ricetta-con-mdp-o-a-mano/>

Procedimento (preparazione: 15 min. cottura: 45 min.)

Il procedimento con foto passo passo lo trovate qui:

<http://blog.giallozafferano.it/ilchiccodimais/vellutata-di-verdure-depurativa-ricetta-light/>

Per preparare la vellutata di verdure depurativa iniziate pulendo e tagliando le verdure: sbucciate la cipolla e tagliatela a cubetti. Eliminate le foglie e il gambo del broccolo, quindi staccate le cime e sciacquatele accuratamente sotto l'acqua fredda. Lavate le coste di sedano e tagliatele a pezzi abbastanza grandi. Lavate il peperone, tagliatelo a metà ed eliminate il picciolo, i semi e i filamenti bianchi, quindi tagliate anch'esso a cubetti. Lavate il finocchio e tagliatelo a pezzetti. Sbucciate i pomodori (se avete difficoltà potete sbollentarli per un paio di minuti) e tagliateli a pezzetti. In un tegame fate soffriggere leggermente la cipolla nell'olio, quindi aggiungete tutte le altre verdure e tanta acqua quanta ne serve a coprirle di un centimetro. Salate leggermente, coprite con un coperchio lasciando un piccolo spiraglio per il vapore e fate cuocere a fuoco medio per circa 45 minuti. Trascorso il tempo le verdure saranno cotte e la minestra si sarà notevolmente ridotta. Toglietela dal fuoco e frullatela con il minipimer. Quando avrete ottenuto una vellutata di verdure liscia e omogenea aggiustate di sale e rimettetela sul fuoco. Portatela quindi a sfiorare il bollore mescolandola sempre. Servite la vellutata di verdure depurativa guarnita con un filo di olio extravergine di oliva e una macinata di pepe e, se volete, accompagnata da qualche crostino di pane leggermente abbrustolito.

Nota: Se volete rendere la vellutata di verdure ancor più leggera mettete tutte le verdure, compresa la cipolla, nella pentola senza olio, coprite con l'acqua e cuocete allo stesso modo.