

ZUPPE e MINESTRE

CREMA DI SPINACI

Zuppa di spinaci frullati col latte e panna

Gli spinaci sono originari della Persia, e molto amati in Europa per il loro sapore delicato. Come tutti gli ortaggi a foglia verde sono ricchi di ferro. In realtà hanno un elevato contenuto di sali minerali, in particolare acido ossalico.

E' bene non mangiarne troppi, soprattutto quando sono cotti e si riducono a un piccolo volume, specialmente chi soffre di calcoli ai reni.

Dosi per 6 persone

Tempo di cottura 15 minuti

Ingredienti:

1 kg di spinaci freschi
400 ml di latte intero (meglio se fresco)
200 ml di panna
1 pizzico di noce moscata
½ cucchiaino di sale fino

Preparazione:

Prendete 1 kg di spinaci, lavateli molto bene, dopodichè scottateli in una pentola col coperchio a fiamma bassa con pochissima acqua.

Aggiungere il latte e frullare fino ad ottenere una crema fine, mettere anche la panna il sale e la noce moscata, far cuocere per 2- 3 minuti servire calda.

CREMA DI ASPARAGI

Dosi per 5 persone

Ingredienti:

500 gr d'asparagi verdi
2 patate medie
2 cucchiaini di sale fino
1/2 cipolla
150 gr di ricotta o panir
2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva
25 gr di burro
acqua o brodo vegetale

Preparazione:

Lavare gli asparagi, scartare la parte dura del gambo e tagliarli a pezzettini lunghi 2cm. Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a cubetti piccoli.

In una pentola media far imbiondire la cipolla tritata con 2 cucchiai d'olio mantenendo il fuoco basso; aggiungere gli asparagi, le patate e 3 litri circa d'acqua o brodo vegetale.

Portare ad ebollizione e lasciar cuocere per 30 minuti finché le verdure sono tenere.

A questo punto togliere la pentola dal fuoco, unire il sale, la ricotta o il panir, quindi frullare con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema vellutata. Continuare la cottura ancora per qualche minuto, aggiungere il burro e mescolare bene.

Si può servire questa crema così com'è o accompagnata da crostini di pane.

DAL

minestra di azuki verdi

I fagioli di soia verde, sono ricchi di ferro e proteine, associati con cereali e verdure costituiscono un alimento completo molto gradito e succulento.

Dosi per 6-8 persone

Ingredienti:

500 gr d'azuki verdi (soia verde)
700 gr di passata di pomodoro
3 foglie di alloro
15 gr di zenzero fresco
3/4 peperoncini verdi freschi oppure secchi e rossi
2 cucchiaini di fieno greco
2 cucchiaini di cumino
2 cucchiaini di anice
2 cucchiaini di assafetida
2 cucchiaini di curcuma
2 cucchiaini di coriandolo macinato

Preparazione:

Risciacquare gli azuki verdi, poi metterli in una pentola con 3 litri abbondanti d'acqua e far bollire a fuoco allegro per circa 45 minuti, quando i fagiolini di soia si saranno aperti formando una crema densa, saranno pronti, sulla superficie si sarà formato un leggero strato con la pellicina verde dei fagioli, che potete togliere con una schiumarola. Nel frattempo che bollono gli azuki, in una casseruola mettete un cucchiaio abbondante di ghi o d'olio a scaldare, quando è caldo mettete i semi di fieno greco, dopo pochi secondi i semi di cumino e d'anice, dopodichè aggiungete lo zenzero grattugiato (con una gratta carote) e il peperoncino tritato finemente, poi l'assafetida e il coriandolo, subito dopo il passato di pomodoro ed ancora le foglie d'alloro, la curcuma e il sale.

Far bollire col coperchio per circa 10 minuti, aggiungere il tutto alla pentola con la soia verde e far bollire per altri 15 minuti, mescolando per evitare che si attacchi sul fondo della pentola.

Potete servirlo come una zuppa, oppure con altre preparazioni indiane, buona è la combinazione col riso.

RIBOLLITA

Ricetta di origine toscana

La ribollita è ancora più buona e saporita il giorno successivo.

In questo caso va, appunto “ribollita”.

Dosi per 6 persone

Ingredienti:

200 gr di fagioli cannellini secchi (oppure un barattolo di vetro di quelli già cotti)

2 cipolle

1 spicchio d'aglio

2 carote

2 gambi di sedano

½ cavolo verza

1 cucchiaio di sale fino

olio extravergine d'oliva

2 foglie d'alloro

6 fette di pane toscano abbrustolito

2 cucchiari di prezzemolo tritato

Parmigiano grattugiato per condire

Preparazione:

Lasciare i fagioli a bagno per almeno 12 ore quindi scolarli, risciacquarli e cuocerli con nuova acqua e due foglie d'alloro finché sono molto teneri.(circa 70-80 minuti)

In alternativa potete utilizzare quelli in barattolo di vetro, che sono già cotti.

Nel frattempo affettate sottilmente il cavolo, tagliate a dadini la carota, il sedano e tritate le cipolle e l'aglio.

Mettete un po' d'olio extra vergine d'oliva in una padella capiente e fate imbiondire l'aglio e la cipolla tritati.

Aggiungere le carote, il sedano ed il cavolo e cuocere a fuoco moderato col coperchio per circa 30 minuti, se necessario aggiungete un mestolo d'acqua.

In una pentola unire le verdure stufate ai fagioli cannellini, salare e cuocere ancora per 10-15 minuti.

Disporre un a fetta di pane toscano abbrustolito sul fondo di ciascun piatto (ideale sono le ciotole di coccio) e versare sopra la zuppa bollente, condire con un filo d'olio extra vergine d'oliva, il prezzemolo tritato e il parmigiano.

MINISTRONE VELOCE

Esistono molte varietà di minestroni, questo è una minestra leggera e dal sapore delicato che potete preparare rapidamente.

Dosi per 6 persone

Ingredienti:

2 patate
½ cipolla
1 carota
1 gamba di sedano
1 pomodoro maturo
1 zucchini
2 foglie di alloro
1 cucchiaio di sale
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
1 e ½ l d'acqua

Preparazione:

Tagliare finemente la cipolla, metterla a soffriggere in una pentola con l'olio per qualche minuto, poi aggiungere le altre verdure anche loro tagliate a pezzi piccoli, il pomodoro meglio se spellato, mescolare bene ed aggiungere l'acqua col sale e l'alloro.

Far bollire col coperchio per circa 20 minuti, spegnere il fuoco, dare una piccola frullata con un frullatore ad immersione per 1 o 2 secondi, così da rendere più cremosa la zuppa.

LENTICCHIE

Dosi per 4/6 persone

Ingredienti:

250 gr lenticchie
1 cipolla
5 pomodori maturi (tipo san marzano)
1 presa di origano
1 spicchio d'aglio
3 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva
2 foglie d'alloro
1 cucchiaino di sale
1 litro di acqua

Preparazione:

Consiglio di utilizzare lenticchie piccole per evitare di metterle a bagno e perché più saporite.

In una pentola soffriggere la cipolla tritata fine con l'aglio schiacciato per 4-5 minuti. Aggiungere i pomodori tagliati e l'origano, mescolare gli ingredienti; trascorsi 3-4 minuti versare 1 litro d'acqua le lenticchie e le foglie d'alloro, bollire per 45 minuti col coperchio a fuoco allegro, poi salare.

VARIANTE

Ingredienti:

2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva
1 carota
1 gamba di sedano
1 pomodoro maturo
1 rametto di rosmarino
1 foglio di alloro
2 cucchiai di prezzemolo tritato fine
250 gr di lenticchie piccole

Preparazione:

Tagliare a dadini la carota, il sedano e il pomodoro, metterle in una pentola con 1 litro d'acqua aggiungere le lenticchie, il rosmarino e l'alloro, bollire col coperchio per 45 minuti. Prima di servire, quindi a fuoco spento aggiungere l'olio, il prezzemolo tritato e il sale.