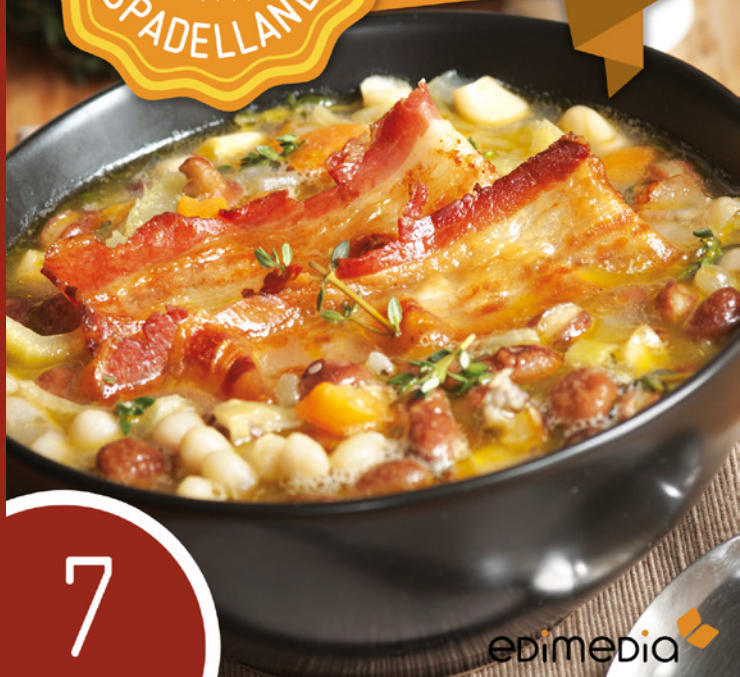


ZUPPE, MINESTRE E MINISTRONI



CREA IL TUO
MENU CON
UN CLICK 



7



ZUPPE, MINESTRE, E MINISTRONI

Ricette di Margherita Pini

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas
via Orcagna 66, 50121 Firenze
www.edimediafirenze.it
info@edimediafirenze.it
ISBN: 97888-6758-076-7

edimedia



24
LIBRI
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



1 Zuppa di fagioli insaporita con pancetta

🕒 20 min. 🕒 1 h e 30 min. + 8 h ☆☆☆

Ingredienti

- ▶ 160 g di fagioli rossi secchi
- ▶ 160 g di fagioli cannellini secchi
- ▶ 160 g di fagioli borlotti secchi
- ▶ 8 fette sottili di pancetta
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 2 carote
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ timo
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete in ammollo i fagioli per circa 8 ore in acqua tiepida. Trascorso questo tempo preparate un trito di aglio e cipolla e mettetelo a soffriggere in una pentola capiente con un fondo di olio; appena il trito avrà preso colore, unite i fagioli ben scolati, il sedano mondato e affettato e le carote pelate e tagliate a rondelle.

● Coprite con il brodo, incoperchiate e portate a ebollizione; a questo punto abbassate la fiamma e fate cuocere per circa un'ora e 30 minuti a fuoco basso, aggiungendo via via acqua calda se vi sembra che i fagioli stiano assorbendo troppo brodo.

● A cottura quasi terminata salate e pepate; nel frattempo in una padella antiaderente fate rosolare in poco olio le fette di pancetta.

● Servite la zuppa accompagnando le singole fondine con una spolverata di timo e con la pancetta.

Zuppe, minestre e minestrone





2 Zuppa di lenticchie con curcuma e zenzero

🕒 20 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di lenticchie rosse decorticate
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ zenzero in polvere
- ▶ curcuma
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Preparate un trito con l'aglio, la cipolla, il sedano e un pizzico di zenzero e fatelo rosolare in una pentola con un fondo di olio.

- Quando il trito avrà preso colore, aggiungete le lenticchie, coprite con il brodo e lasciate cuocere con il coperchio a fiamma bassa per circa 20 minuti, o finché le lenticchie non inizieranno a disfarsi; se la zuppa dovesse risultare troppo densa, aggiungete altro brodo o acqua.

- Unite la curcuma, salate, pepate e lasciate cuocere per altri 10 minuti. A fine cottura, se desiderate una consistenza più cremosa, frullate il composto.

- Servite la zuppa ben calda accompagnata da qualche foglia di basilico.





3 Crema rossa piccante con profumo di funghi

🕒 20 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- 4 peperoni rossi
- 200 g di champignon
- 200 g di passata di pomodoro
- 20 g di concentrato di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dado vegetale (per 5 dl di brodo)
- 8 fette di pancarré
- paprica dolce
- peperoncino
- 1 foglia di alloro
- olio extravergine d'oliva

● Tritate la cipolla, mettetela in una casseruola con alcuni cucchiari di olio e fatela rosolare a fuoco dolce fino a quando diventa trasparente; poi unite i peperoni, privati dei semi e tagliati a pezzetti, l'alloro, un po' di paprica e di peperoncino e lasciate insaporire per 5 minuti.

● Aggiungete il concentrato e la passata di pomodoro, allungate con il brodo bollente e fate cuocere con il coperchio per 20 minuti circa.

● Nel frattempo fate imbiondire lo spicchio d'aglio tagliato a metà in una padella antiaderente con un filo di olio, poi versatevi i funghi mondati e tagliati a pezzetti e lasciateli cuocere per una decina di minuti.

● Trascorso il tempo previsto eliminate l'alloro e frullate i peperoni con il mixer a immersione; unite i funghi e lasciate insaporire per altri 10 minuti. Servite la crema accompagnata da fette di pancarré abbrustolite.

Zuppe, minestre e minestrone





4 Zuppa di manzo e patate al formaggio

🕒 35 min. ⏳ 1 h e 35 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di carne di manzo
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 500 g di patate
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 200 g di passata di pomodoro
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 240 g di fontina
- ▶ 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- ▶ rosmarino
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale, pepe

- Sbucciate le cipolle, tritatele finemente e versatele in un'ampia pentola dove avrete fatto fondere il burro. Lasciate appassire e nel frattempo lavate la carne, asciugatela e tagliatela a pezzetti.

- Unite il manzo alla cipolla e fate rosolare per alcuni minuti aggiungendo il vino bianco. Quando questo sarà sfumato, unite le patate sbucciate e tagliate a dadini e la passata di pomodoro, fate insaporire e aggiungete il brodo di carne.

- Regolate di sale e pepe e cuocete a fiamma bassa per un'ora e mezzo, aggiungendo via via acqua se il composto si asciuga troppo. Quasi a fine cottura incorporate la panna, mescolando bene.

- Completate stendendo la fontina sulla superficie, mettete a gratinare in forno e servite immediatamente con una spolverata di peperoncino e di pepe. Decorate con il rosmarino e servite.

Zuppe, minestre e minestrone





5 Vellutata di zucca e lenticchie rosse

🕒 25 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di zucca
- ▶ 200 g di lenticchie rosse decorticate
- ▶ 160 g di patate
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ peperoncino
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sbucciate lo scalogno, tagliatelo a fettine e fatelo appassire in una pentola capiente con poco olio; appena avrà preso colore, aggiungere le patate e la zucca mondate e tagliate a tocchetti sottili.

● Lasciate rosolare per alcuni minuti, in modo da far insaporire bene le verdure, poi aggiungete le lenticchie e coprite con il brodo; regolate di sale e di pepe, incoperchiate e fate cuocere a fiamma moderata per circa 20-25 minuti.

● Trascorso questo tempo, aggiungete peperoncino a piacere, incorporate il latte e frullate la zuppa. Servite guarnendo ogni porzione con rosmarino e un filo di panna.



Zuppe, minestre e minestrone



6 Vellutata di topinambur e gamberi

🕒 30 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 800 g di topinambur
- ▶ 200 g di patate
- ▶ 1 porro
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 320 g di gamberi
- ▶ 40 g di uova di salmone
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate bene le verdure; tagliate a dadini i topinambur e le patate e riducete a fettine sottili il porro, eliminando la parte verde.

- Fate rosolare il porro per pochi minuti in una pentola con un fondo di olio, poi aggiungete le altre verdure. Unite il vino, lasciate insaporire e, non appena questo sarà sfumato, aggiungete il brodo e una presa di sale. Incoperchiate e cuocete a fiamma moderata per 20 minuti.

- Quando le verdure risulteranno ammorbidite, aggiustate di sale e di pepe e frullate grossolanamente il composto; infine incorporate la panna.

- Nel frattempo tagliate i gamberi nel senso della lunghezza, apriteli, privateli del filo nero interno e fateli cuocere a vapore per qualche minuto.

- Servite la vellutata di topinambur distribuendo in ogni fondina i gamberi e le uova di salmone e guarnendo con foglioline di aneto.

Zuppe, minestre e minestrone





7 Vellutata arancione al gusto di carote

🕒 15 min. 🕒 40 min. ☆

Ingredienti

- 800 g di carote
- 1 patata
- 2 scalogni
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 2 fette di pane
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Lavate le carote, pelatele e tagliatele a dadini; sbucciate la patata, quindi riducete anch'essa a tocchetti.

- Mondate gli scalogni, tritateli e fateli soffriggere con un fondo di olio in una pentola capiente. Unite le carote e la patata e fate rosolare per qualche minuto aggiustando di sale e pepe.

- Unite il brodo e fate cuocere con il coperchio per 40 minuti circa, o finché le verdure non saranno morbide.

- Utilizzando un frullatore a immersione frullate il tutto fino a quando la zuppa non sarà diventata una crema. Versate nelle fondine individuali e servite con le fette di pane abbrustolite e tagliate a dadini e guarnendo con qualche foglia di prezzemolo.



Zuppe, minestre e minestrone



8 Crema di ortaggi bianchi e gamberi

🕒 25 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 400 g di asparagi bianchi
- 400 g di patate
- 320 g di gamberi
- 1 porro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dl di brandy
- 1 dado vegetale (per 6 dl di brodo)
- 20 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe bianco

● Con il pelapatate spellate gli asparagi, eliminate la parte legnosa e lessateli in acqua salata per una decina di minuti, quindi tagliateli a rondelle di un paio di centimetri.

● Affettate sottilmente la parte bianca del porro e fatelo rosolare in un tegame con il burro; aggiungete le patate pelate e tagliate a tocchetti piccoli, fate rosolare per 5 minuti, poi unite gli asparagi e il brodo; salate e pepate e lasciate cuocere ancora per 10-15 minuti.

● Nel frattempo in una padella antiaderente aromatizzate un po' di olio con lo spicchio d'aglio e rosolatevi rapidamente i gamberi sguosciati; bagnate con il brandy e lasciatelo evaporare; infine regolate di sale e pepe.

● Frullate grossolanamente le verdure, unite i gamberi saltati e lasciate insaporire per qualche minuto; servite la crema ben calda.





9 Minestrone fresco all'aroma di timo

🕒 20 min. 🕒 1 h e 30 min. + 8 h ☆☆☆

Ingredienti

- 200 g di chifferini lisci
- 320 g di patate
- 200 g di sedano
- 320 g di carote
- 200 g di fagioli secchi
- 400 g di piselli freschi
- 280 g di pomodori pelati
- 1 porro
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Dopo aver tenuto i fagioli in ammollo per 8 ore, scolateli e metteteli a cuocere in una pentola dove avrete preparato un soffritto con un trito di cipolla, porro (solo la parte bianca) e aglio; coprite con 2 l di acqua e lasciate cuocere a fiamma moderata per mezzora.

● Nel frattempo sgranate i piselli, poi unite le altre verdure: le patate sbucciate e ridotte a dadini, il sedano mondato e affettato, le carote pelate e tagliate a rondelle, il pomodoro a filetti e i piselli.

● Aggiungete, se necessario, altra acqua, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete con il coperchio per un'altra ora, regolando di sale dopo circa mezzora; a pochi minuti dal termine della cottura aggiungete la pasta.

● Servite il minestrone tiepido con un'abbondante spolverata di peperoncino, un filo di olio e foglioline di timo.





10 Crema di pomodoro e caprino



Ingredienti

- ▶ 1 kg di pomodori perini
- ▶ 1 patata
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 1 dado vegetale (per 6 dl di brodo)
- ▶ 40 g di formaggio di capra
- ▶ 8 foglie di menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ pepe in grani

🕒 25 min. 🕒 1 h e 10 min.



- Lavate i pomodori, spellateli, divideteli a metà, privateli dei semi e tagliateli a spicchi. Pelate la patata e tagliatela a tocchetti.

- Mondate gli scalogni, tritateli e fateli rosolare in una pentola con un fondo di olio. Aggiungete i pomodori e cuocete per 20 minuti. Unite la patata e 6 dl di brodo; portate a bollore e fate cuocere per 50 minuti.

- Passate il tutto al mixer e rimettete nuovamente nella pentola facendo cuocere finché la crema non si è addensata.

- Versate nelle fondine individuali completando con le foglie di menta, il caprino a pezzetti e una spolverata di pepe macinato al momento.



Zuppe, minestre e minestrone



11 Minestra invernale di cipolle bianche

🕒 10 min. 🍳 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 500 g di cipolle bianche
- ▶ 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- ▶ 20 g di farina
- ▶ 4 fette di pane
- ▶ 60 g di burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate le cipolle e tagliatele a fette sottili, quindi fatele insaporire in tegame con il burro e 2 cucchiari di olio.

- Non appena le cipolle iniziano a imbiondire, copritele con il brodo e cuocete per 30 minuti circa, aggiustando di sale e pepe.

- Servite la minestra calda accompagnando con le fette di pane abbrustolite e tagliate a dadini.





12 Zuppa di cavolo al gusto di pancetta

🕒 20 min. 🕒 40 min.



Ingredienti

- ▶ 100 g di pancetta
- ▶ 400 g di cavolo cappuccio
- ▶ 200 g di passata di pomodoro
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 patata
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sbucciate la cipolla, pelate la carota e mondate il sedano; tritate finemente le verdure e mettele a soffriggere in poco olio per alcuni minuti.

- Nel frattempo lavate il cavolo cappuccio e riducetelo a striscioline; sbucciate e tagliate la patata a fettine sottili. Aggiungete le verdure al soffritto insieme alla passata di pomodoro e lasciate insaporire per qualche istante.

- Regolate di sale e di pepe e coprite con il brodo; incoperchiate e cuocete a fiamma dolce per 40 minuti.

- A fine cottura, mettete la pancetta a rosolare in una padella con poco olio. Togliete la zuppa dal fuoco, insaporitela con il peperoncino e versatela nelle fondine individuali, aggiungendo in ognuna la pancetta.





13 Vellutata verde con ratatouille piccante

🕒 10 min. 🕒 2 h



Ingredienti

- ▶ 400 g di fave
- ▶ 400 g di piselli
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 4 peperoncini rossi freschi
- ▶ 1 porro
- ▶ 1 dado vegetale (per 5 dl di brodo)
- ▶ 1 dl di panna fresca
- ▶ curry
- ▶ olio extravergine d'oliva

● Sgranate i legumi e sciacquateli sotto l'acqua corrente. Affettate il porro a velo e fatelo soffriggere in un filo di olio; quando sarà diventato trasparente aggiungete le fave e i piselli e lasciate rosolare per alcuni minuti; quindi unite poco brodo alla volta fino a quando i legumi saranno cotti.

● Nel frattempo affettate a rondelle i peperoncini (eliminate più o meno semi in base alla piccantezza desiderata) e metteteli in padella insieme agli spicchi d'aglio tagliati a metà e il sedano a pezzetti; saltate per pochi minuti, in modo da lasciare il tutto croccante.

● Frullate i piselli e le fave ormai cotti con il mixer a immersione, aggiungete la panna fresca e il curry e cuocete ancora per pochi minuti.

● Distribuite la vellutata in ciotole individuali, guarnite con la ratatouille piccante e servite.





14 Vichyssoise fredda dalla Francia

🕒 30 min. 🍳 30 min. + 4 h



Ingredienti

- ▶ 800 g di porri
- ▶ 400 g di patate
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 2 dl di panna fresca
- ▶ 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- ▶ noce moscata
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale, pepe

- Mondate i porri, eliminando completamente la parte verde, e riduceteli a rondelle; sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili.

- In un tegame mettete a scaldare il burro; quando sarà fuso, versate la cipolla e i porri e fate cuocere per circa 15 minuti, mescolando spesso in modo che gli ingredienti non si attacchino.

- Aggiungete il brodo e le patate sbucciate e tagliate a fettine molto sottili; salate, incoperchiate e fate cuocere a fiamma moderata per almeno mezzora.

- A cottura ultimata, frullate il composto in modo da ottenere una crema e incorporate la panna e il latte, mescolando bene; regolate di sale e pepe, spolverate con noce moscata e lasciate in frigo a riposare per almeno 4 ore prima di servire. Servite irrorando con un filo di olio.





15 Pasta e fagioli della tradizione



Ingredienti

- ▶ 200 g di ditalini lisci
- ▶ 500 g di fagioli rossi secchi
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 2 cipolle bianche
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 12 g di concentrato di pomodoro
- ▶ rosmarino
- ▶ 4 foglie di salvia
- ▶ 1 peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 20 min. 🍳 1 h e 30 min. + 8 h



● Lasciate i fagioli in ammollo in acqua tiepida per almeno 8 ore. Scolateli e metteteli a cuocere in 1,5 l di acqua assieme alla carota, al sedano, a 1 spicchio d'aglio e a 1 cipolla; fate sobbollire per circa un'ora e 30 minuti a fiamma bassa, regolando di sale e di pepe a cottura quasi terminata. Quando i fagioli saranno cotti, prelevatene circa metà, che lascerete interi, e tritate il resto nel passaverdura.

● Nel frattempo preparate un soffritto con l'aglio e la cipolla rimasti e il rosmarino; quando la cipolla inizierà a dorare, aggiungete il peperoncino e il concentrato di pomodoro e fate rosolare per alcuni minuti. A fine cottura, unite il soffritto ai fagioli.

● Mettete intanto la pasta a cuocere in abbondante acqua bollente e quando sarà pronta unitela al passato di fagioli. Servite con un filo di olio, salvia, rosmarino e un po' di pepe.



Zuppe, minestre e minestrone



16 Vellutata di piselli secchi alle erbe aromatiche

20 min. 1 h



Ingredienti

- 400 g di piselli secchi
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 porro
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di panna da cucina
- 2 dl di latte
- timo
- prezzemolo
- alloro
- 8 foglie di salvia
- sale, pepe

● Lavate i piselli e versateli in una pentola insieme al brodo vegetale e alle erbe aromatiche riunite in un mazzetto (tenete da parte 4 foglie di salvia per la guarnizione); aggiungete la carota pelata e tagliata a rondelle, la cipolla sbucciata e ridotta a fettine e il porro a tocchetti.

● Appena la zuppa inizierà a bollire, regolate di sale e abbassate la fiamma; incoperchiate e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa un'ora.

● A cottura ultimata frullate bene la zuppa, dopo aver eliminato le erbe aromatiche. Incorporate il latte mescolando bene, aggiustate di sale e di pepe e servite la vellutata nelle fondine individuali, guarnendo con la salvia restante e la panna.





17 Borsch ucraino con carne e verdure

🕒 30 min. ⏸️ 1 h e 10 min.



Ingredienti

- 320 g di manzo
- 1 cipolla
- 320 g di barbabietole
- 320 g di pomodori
- 240 g di cavolo bianco
- 320 g di patate
- 2 carote
- 0,2 dl di aceto bianco
- prezzemolo
- 2 foglie di alloro
- aneto
- 20 g di burro
- sale, pepe in grani

● Mettete a cuocere la carne in 1 l di acqua salata con il pepe e l'alloro; portate a ebollizione, abbassate la fiamma e continuate la cottura a fuoco basso. Nel frattempo, mondate le verdure e tagliatele a tocchetti.

● Quando saranno trascorsi 40 minuti dall'inizio della cottura della carne, fate fondere in una padella capiente il burro e aggiungete le verdure.

● Lasciate rosolare per pochi minuti e poi incorporate il composto di verdure alla carne; insaporite con l'aceto, regolate di sale e di pepe e continuate la cottura per un'altra mezzora.

● Servite il borsch ben caldo guarnendolo con aneto e prezzemolo.





18 Crema fredda di yogurt ai cetrioli

🕒 15 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 4 cetrioli
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 400 g di yogurt bianco cremoso
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ 40 g di pistacchi sgusciati
- ▶ 1 limone
- ▶ peperoncino
- ▶ basilico
- ▶ 0,4 dl di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i cetrioli spuntando le estremità e pelandoli; tagliateli a metà nel senso della lunghezza, eliminate i semi e affettateli.

● Versate nel frullatore lo yogurt e il latte e frullate per qualche secondo. Aggiungete i cetrioli, l'olio e metà dei pinoli e dei pistacchi; salate, pepate e frullate bene.

● Incorporate il succo del limone e il basilico tritato finemente; lasciate in frigo per 2 ore e, al momento di servire, spolverate con peperoncino e guarnite con i pinoli e i pistacchi rimasti tritati grossolanamente.





19 Minestrone di fagioli e peperoni rossi

🕒 30 min. 🕒 1 h + 8 h



Ingredienti

- ▶ 200 g di fagioli secchi
- ▶ 200 g di chifferini lisci
- ▶ 2 peperoni rossi
- ▶ 1 carota
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 1 sedano
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 80 g di passata di pomodoro
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lasciate i fagioli in ammollo per 8 ore e, trascorso questo tempo, metteteli a cuocere in una pentola assieme a 1 cipolla sbucciata e affettata, al sedano mondato e tagliato a tocchetti (mettete da parte 2 costole esterne) e alla carota pelata e ridotta a rondelle. Coprite con abbondante acqua, portate a ebollizione e cuocete con il coperchio a fuoco lento per circa un'ora.

● Mondate e tagliate a dadini i peperoni e versateli in un'ampia padella dove avrete fatto soffriggere in poco olio l'altra cipolla e l'aglio tritati finemente. Aggiungete la passata di pomodoro e le costole di sedano tagliate a dadini sottili, regolate di sale e cuocete per circa 20 minuti, mescolando spesso.

● In una pentola con acqua bollente salata versate la pasta e, a metà cottura, scolatela e unitela ai fagioli; aggiungete anche il sugo di peperoni e pomodori, regolate di sale, portate a cottura e servite con una spolverata di peperoncino.

Zuppe, minestre e minestrone





20 Crema di mais insaporita alla pancetta

🕒 30 min. 🕒 25 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di mais
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 2 patate
- ▶ 6 dl di latte
- ▶ 40 g di fecola
- ▶ 2 fette di pane
- ▶ 60 g di pancetta
- ▶ paprica dolce
- ▶ aneto
- ▶ 20 g di burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sbucciate e affettate gli scalogni e metteteli a rosolare in una pentola con poco olio; unite le patate sbucciate e tagliate a tocchetti sottili, lasciate insaporire per alcuni minuti e poi aggiungere 5 dl di acqua. Salate, incoperchiate e fate andare a fuoco medio per circa 10 minuti.

- Trascorso questo tempo, incorporate gradualmente il mais, la fecola, il latte e la paprica, regolate di sale e di pepe e cuocete per alcuni minuti in modo da far amalgamare bene gli ingredienti.

- Nel frattempo in un pentolino fate sciogliere una noce di burro e mettete a soffriggere la pancetta tagliata a tocchetti, fino a che non diventerà croccante.

- Frullate grossolanamente la zuppa di mais e servitela ben calda, aggiungendo in ogni singola fondina qualche dado di pane abbrustolito, la pancetta e foglioline di aneto.



Zuppe, minestre e minestrone



21 Gazpacho andaluso dissetante

🕒 20 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 1 kg di pomodori maturi
- ▶ 1 peperone rosso piccolo
- ▶ 1 cetriolo
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 0,4 dl di aceto bianco
- ▶ 8 foglie di basilico
- ▶ 0,4 dl di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Tuffate i pomodori in acqua bollente per 1 minuto; privateli della buccia e tagliateli a filetti, eliminando i semi.

- Mondate e tagliate a dadini anche il cetriolo, il cipollotto e il peperone; sbucciate e schiacciate l'aglio.

- Mettete da parte un po' delle verdure, che serviranno per la decorazione, e versate il resto nel frullatore assieme all'olio e all'aceto; tritate tutto in modo da ottenere una crema omogenea e aggiungendo, qualora il composto risultasse troppo denso, dell'acqua fredda.

- Quando avrete raggiunto la consistenza desiderata, regolate di sale e di pepe e mettete a riposare in frigo per un paio d'ore. Servite il gazpacho freddo, guardando ogni porzione con le verdure a cubetti tenute da parte e foglioline di basilico.





22 Crema di patate, salmone e mandorle

🕒 30 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di patate
- ▶ 120 g di salmone fresco
- ▶ 40 g di mandorle pelate
- ▶ 1 porro
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 dado vegetale (per 5 dl di brodo)
- ▶ 100 g di yogurt greco
- ▶ erba cipollina
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva

● Sbucciate la cipolla, tritatela e mettetela a rosolare in una pentola con poco olio; appena inizierà ad appassire, aggiungete le patate, sbucciate e tagliate a dadini, e il porro, privato della parte verde e affettato, e fate insaporire per alcuni minuti.

● Aggiungete il brodo e il latte, coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fiamma media per circa 25 minuti, mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno.

● Trascorso questo tempo frullate il composto, unite il salmone tagliato a pezzi e rimettete sul fuoco, cuocendo a fiamma vivace per altri 10 minuti. Intanto in una padella antiaderente fate tostare per pochi minuti le mandorle.

● Unite lo yogurt alla crema, mescolate bene e versate nelle fondine individuali completando con una spolverata di peperoncino, erba cipollina tritata e con le mandorle tagliate a lamelle.

Zuppe, minestre e minestrone





23 Zuppa speziata di carote e lenticchie

🕒 30 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 800 g di carote
- ▶ 320 g di lenticchie
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 cipolla
- ▶ panna da cucina
- ▶ prezzemolo
- ▶ cumino
- ▶ coriandolo
- ▶ curcuma
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una padella antiaderente mettete a soffriggere in un fondo di olio un po' di curcuma, coriandolo e peperoncino; dopo circa 1 minuto, aggiungete le lenticchie passate sotto l'acqua, le carote pelate e tagliate a rondelle sottili e la cipolla tritata.

● Lasciate insaporire per qualche minuto mescolando bene, poi coprite con il brodo e fate cuocere per almeno mezz'ora a fiamma bassa.

● Quando le verdure saranno tenere, togliete la zuppa dalla fiamma, frullatela grossolanamente e rimettetela a cuocere qualche altro minuto per farla rapprendere, aggiustando di sale. Servite con una spolverata di cumino, foglioline di prezzemolo e guarnite, se vi piace, con la panna.



Zuppe, minestre e minestrone



24 Crema di funghi ai sapori d'autunno

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 120 g di porcini
- ▶ 120 g di champignon
- ▶ 120 g di chiodini
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 40 g di yogurt bianco
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ prezzemolo
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 20 g di farina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate bene i funghi con un canovaccio umido, raschiate il gambo e pulite con delicatezza le cappelle; tagliateli a fettine molto sottili e metteteli a soffriggere in una pentola con l'olio e l'aglio (tenete da parte qualche fettina di champignon per la guarnizione). Unite la farina e il vino bianco e fate insaporire per alcuni minuti, poi eliminate l'aglio.

● Nel frattempo preparate in una pentola il brodo vegetale; versate i funghi nel brodo, regolate di sale e di pepe, incoperchiate e cuocete a fiamma viva per 10 minuti, finché non si formerà una crema piuttosto densa.

● A fuoco spento aggiungete il prezzemolo tritato e lo yogurt, mescolate bene e servite guarnendo con le fettine di champignon messe da parte.





25 Zuppa di pomodoro con polpettine di carne

🕒 30 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di pomodori
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 400 g di macinato di manzo
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 uova
- ▶ 1 dado di carne (per 5 dl di brodo)
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ noce moscata
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Preparate le polpette, amalgamando il macinato con le uova, il pangrattato, la noce moscata, il sale e il pepe. Impastate bene gli ingredienti e formate delle polpette, più o meno grandi a seconda del vostro gusto. Mettete le polpette in una pentola con 5 dl di brodo caldo e lasciatele cuocere per 3 minuti circa.

● Lavate i pomodori, incidetene la superficie e sbollentateli brevemente. Eliminate la buccia, privateli dei semi e tagliateli a filetti.

● Preparate un trito con la cipolla, l'aglio, la carota e il sedano, fatelo rosolare con un fondo di olio, poi aggiungete i pomodori e cuocete per qualche minuto. Aggiungete il brodo con le polpette, regolate di pepe e incoperchiate lasciando cuocere a fiamma bassa per altri 10 minuti.

● Servite la zuppa calda guarnendo le singole fondine con foglie di basilico e, se gradite, con panna.

Zuppe, minestre e minestrone





26 Crema rinfrescante al limone verde

🕒 10 min. 🍳 7 min.



Ingredienti

- ▶ 2 limoni piccoli verdi
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ latte
- ▶ 20 g di farina
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Fate scaldare un po' di olio in una padella antiaderente e rosolatevi il cipollotto tritato finemente.

● Aggiungete la scorza grattugiata dei limoni, la farina e poco latte; fate insaporire qualche istante, coprite con il brodo e regolate di sale e pepe.

● Lasciate andare a fuoco vivace per circa 5-6 minuti poi aggiungete il succo dei 2 limoni, il prezzemolo tritato e la panna versata a filo; fate cuocere per 1 minuto mescolando bene. Servite la minestra tiepida o fresca.





27 Zuppa piccantina al filetto di salmone

🕒 30 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di filetto di salmone
- ▶ 2 patate
- ▶ 2 peperoni
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 porro
- ▶ 20 g di capperi
- ▶ 2 foglie di alloro
- ▶ 40 g di concentrato di pomodoro
- ▶ 1 cipolla
- ▶ prezzemolo
- ▶ 20 g di burro
- ▶ sale

● Pulite il salmone eliminando la pelle; sistematelo in una pentola con 1 l di acqua, portate a ebollizione e fatelo cuocere incoperchiato per 10 minuti. Scolatelo e tenete da parte il brodo di cottura.

● Nel frattempo sbucciate e tritate la cipolla e fatela soffriggere in una padella con il burro fuso; quando inizierà ad appassire, aggiungete le verdure mondate e tagliate a tocchetti. Lasciate rosolare per qualche minuto, aggiungete il brodo del pesce e l'alloro, salate e fate cuocere per circa 20 minuti.

● A fine cottura eliminate l'alloro e aggiungete il concentrato di pomodoro e il pesce tagliato a tocchetti; mescolate bene, aggiustate il sale e proseguite la cottura per qualche minuto. A fiamma spenta unite i capperi e servite con una spolverata di prezzemolo.





28 Zuppa di fave, piselli e pancetta affumicata

🕒 15 min. 🕒 1 h e 30 min. + 12 h ⭐⭐

Ingredienti

- ▶ 240 g di fave secche
- ▶ 160 g di piselli secchi
- ▶ 160 g di pancetta affumicata
- ▶ 8 fette di pane
- ▶ 1 sedano
- ▶ 2 carote
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dado vegetale
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lasciate le fave in ammollo in acqua fredda per circa 12 ore; trascorso questo tempo, mettete a rosolare in una pentola capiente con un fondo di olio l'aglio e la cipolla sbucciati e tritati, il sedano mondato e affettato finemente e le carote pelate e tagliate a tocchetti.

● Dopo qualche minuto aggiungete la pancetta, lasciate insaporire e unite le fave e i piselli.

● Coprite con una quantità di acqua tale da superare di 3 dita gli ingredienti, aggiungete il dado mescolando bene, incoperchiate e lasciate sobbollire a fiamma bassa per circa un'ora e 30 minuti, o finché i legumi non si saranno disfatti; se la zuppa vi sembra troppo densa, aggiungete via via dell'acqua calda. A circa metà cottura, regolate di sale e di pepe.

● Servite la zuppa nelle fondine individuali accompagnando con 2 fette di pane tostate per ogni commensale.





29 Vellutata di finocchi e cavolfiore

🕒 25 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 2 finocchi
- ▶ 1 cavolfiore
- ▶ 1 patata
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ parmigiano grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite il cavolfiore e i finocchi, mettendo da parte le barbe, e sbucciate la patata; tagliate le verdure a tocchetti e mettetele a cuocere in 1 l di acqua bollente salata per 15-20 minuti.

● Nel frattempo preparate un trito di scalogno e fatelo rosolare in una padella con dell'olio; aggiungete le verdure, che avrete scolato tenendo da parte l'acqua della cottura, aggiustate di sale e pepe e cuocete per circa 10 minuti.

● Incorporate circa metà del brodo di cottura delle verdure e il latte e frullate il composto; se desiderate una zuppa meno densa, allungate con il brodo. Servite guarnendo le fondine con le barbe di finocchio messe da parte e con una spolverata di parmigiano.





30 Zuppa fredda di pane, peperoni e pomodori

🕒 40 min. 🍳 20 min. + 30 min.



Ingredienti

- 2 peperoni
- 1 kg di pomodori
- 1 spicchio d'aglio
- 160 g di pane
- 8 foglie di basilico
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Lavate i peperoni e informateli a 200°C per circa 20 minuti. A fine cottura chiudeteli in un sacchetto di carta o in una ciotola coperta e lasciateli intiepidire per circa mezzora; sbucciateli e tagliateli a filetti, tenendo da parte una falda di peperone per guarnire.

- Mondate i pomodori e scottateli in acqua bollente per qualche secondo; scolateli, sbucciateli e tagliateli privandoli dei semi.

- Versate i pomodori e i peperoni nel frullatore insieme a 120 g di pane tagliato a tocchetti e condito con l'olio, l'aglio schiacciato, il basilico e il sale e frullate il composto finché non avrà raggiunto la consistenza che preferite.

- Aggiustate con peperoncino e pepe e servite guarnendo le singole fondine con la fetta di pane rimasta, tagliata a tocchetti, e il peperone lasciato da parte ridotto a pezzettini.



Zuppe, minestre e minestrini



31 Vellutata raffinata all'aglio rosa

🕒 20 min. 🕒 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 800 g di patate
- ▶ 6 spicchi d'aglio rosa
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ erba cipollina
- ▶ 2 chiodi di garofano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Rosolate l'aglio sbucciato e schiacciato in una pentola con poco olio e 1 dl di acqua; nel frattempo sbucciate le patate e tagliatele a cubetti molto piccoli.

● Aggiungete le patate all'aglio, lasciate rosolare qualche minuto per far insaporire bene e poi coprite con il brodo. Salate e fate cuocere a fiamma bassa per circa mezz'ora.

● Trascorso questo tempo frullate il composto e incorporate metà della panna a filo e l'erba cipollina tritata finemente. Servite la crema con una spolverata di erba cipollina, chiodi di garofano tritati e con la panna rimasta.





32 Crema verde al profumo d'estate

🕒 30 min. 🍳 20 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 2 porri
- ▶ 1 cetriolo
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 200 g di spinaci
- ▶ 400 g di piselli freschi
- ▶ 0,2 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ menta
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate bene tutte le verdure: tagliate gli spinaci a pezzetti, i porri a rondelle, il cetriolo e le zucchine a tocchetti e mettete il tutto, compresi i piselli, a rosolare in una pentola assieme a un fondo di olio.

● Quando le verdure si saranno insaporite, salate, unite il vino e lasciate sfumare; versate il brodo e cuocete per 20 minuti, spolverando con il peperoncino a metà cottura.

● Frullate bene il composto unendo metà dei pinoli e qualche foglia di menta e aggiungendo, se vi sembra troppo denso, dell'acqua.

● Regolate di sale, mettete a riposare in frigo per almeno 2 ore e servite guarnendo con foglie di menta e i pinoli rimasti.





33 Vellutata di zucca ai semi di sesamo

🕒 30 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- 1 kg di zucca
- 1 porro
- 2 patate
- 1 dl di panna da cucina
- 20 g di semi di sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino
- salvia
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe bianco

• Mondate la zucca privandola della scorza e dei semi e tagliatela a fette, lasciandone alcune da parte. Mondate anche le patate e il porro e tagliateli a tocchetti.

• In un'ampia casseruola fate imbiondire un trito di aglio e salvia in poco olio e aggiungete le verdure. Bagnate con 5 dl di acqua, salate, insaporite con il peperoncino tritato e lasciate cuocere con il coperchio per circa mezzora.

• Intanto, passate nel sesamo le fette di zucca lasciate da parte; mettetele in forno preriscaldato a 220°C e fatele tostare per circa 10 minuti.

• Quando le verdure saranno cotte, regolate di sale e di pepe e frullate il composto, incorporando anche la panna.

• Servite la crema tiepida guarnendo le singole fondine con le fette di zucca tostate nel sesamo e foglioline di salvia.



Zuppe, minestre e minestrone



34 Vellutata verde in salsa di soia

🕒 15 min. 🍳 30 min. + 12 h



Ingredienti

- ▶ 200 g di fave decorticate
- ▶ 4 zucchine
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 2 patate
- ▶ 2 avocado
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ salsa di soia
- ▶ 8 foglie di basilico
- ▶ sale

● Lasciate in ammollo le fave per circa 12 ore. Trascorso questo tempo, mettetele a cuocere in una pentola con l'acqua a filo per circa 10 minuti e nel frattempo mondate e tagliate a tocchetti le patate, le zucchine e il sedano.

● Aggiungete le altre verdure alle fave, salate, incoperchiate e fate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti. A fuoco spento, aggiungete l'avocado tagliato a tocchetti e il basilico.

● Frullate incorporando a filo la panna e, se vi piace, servite la zuppa accompagnata dalla salsa di soia.





35 Zuppa energetica con patate e salamino

🕒 25 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 240 g di salamino piccante
- 500 g di patate
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- 1 dl di panna da cucina
- prezzemolo
- salvia
- aneto
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Preparate un trito con la cipolla e l'aglio sbucciati e la salvia e mettetelo a soffriggere in una pentola con un fondo di olio.

• Pelate le patate, tagliatele a fette molto sottili e unitele al soffritto, facendo rosolare bene per 10 minuti.

• Intanto tagliate il salamino piccante a rondelle e versatelo nella pentola insieme al brodo di carne e al prezzemolo tritato; salate e fate cuocere con il coperchio per altri 10 minuti.

• Trascorso questo tempo aggiungete la panna, regolate di sale e di pepe e lasciate amalgamare gli ingredienti per qualche minuto, mantenendo la fiamma bassa.

• Servite la zuppa calda, decorando ogni fondina con qualche rametto di aneto.





36 Crema di formaggio per grandi e piccini

🕒 25 min. 🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 60 g di emmental
- ▶ 60 g di fontina
- ▶ 3 dl di latte
- ▶ 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 patata
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 100 g di sfogliatine all'aglio
- ▶ 20 g di burro
- ▶ sale, pepe

Per guarnire

- ▶ 200 g di montasio

● In una pentola lasciate fondere il burro e aggiungete la patata sbucciata e grattugiata; rosolate, unite la farina e poi incorporate lentamente il brodo, mescolando in modo da ottenere un composto liquido e omogeneo.

● Cuocete per 10 minuti e nel frattempo tagliate a strisce sottili i formaggi. Aggiungete i formaggi alla crema e fateli fondere bene, senza smettere di mescolare. Regolate di sale e pepe, unite il latte e lasciate cuocere per qualche altro minuto.

● Nel frattempo fate scaldare una padella antiaderente e versatevi il montasio grattugiato. Distribuitelo uniformemente nella padella, premendo bene ai bordi. Non appena avrà formato un velo e inizierà a scurire, giratelo come una frittata e ponetelo a freddare su un piatto.

● Servite la crema molto calda, guarnendo i piatti con triangolini di montasio croccante.



Zuppe, minestre e minestrone



37 Crema di pastinaca aromatizzata al timo

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 6 pastinache
- 2 patate
- 2 scalogni
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di panna da cucina
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate lo scalogno, sminuzzatelo e mettetelo a rosolare in poco olio in una pentola. Nel frattempo pelate le pastinache e le patate e tagliatele a tocchetti; aggiungete le verdure allo scalogno e fate insaporire per alcuni minuti, mescolando spesso.

● Quando le verdure saranno dorate, regolate di sale, aggiungete il brodo e lasciate sobbollire per circa 20 minuti, trascorsi i quali frullate il composto in modo da ottenere una crema.

● Incorporate la panna, regolate di sale e di pepe e servite la zuppa ben calda con una spolverata di timo.





38 Minestra di piselli gialli al sapore di prosciutto

🕒 20 min. 🍳 50 min. + 24 h



Ingredienti

- ▶ 600 g di piselli gialli secchi
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 sedano
- ▶ 2 patate
- ▶ 2 carote
- ▶ 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- ▶ 100 g di prosciutto cotto a cubetti
- ▶ maggiorana
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lasciate in ammollo i piselli per circa 24 ore, cercando di cambiare spesso l'acqua.

● Trascorso questo tempo, soffriggete la cipolla sbucciata e tritata finemente e il sedano affettato in una pentola con un fondo di olio.

● Aggiungete le carote pelate e affettate, le patate sbucciate e tagliate a dadini e i piselli scolati; aggiustate di sale, coprite con il brodo e cuocete per 40 minuti a fiamma media senza coperchio.

● Unite il prosciutto e la maggiorana, lasciate sul fuoco altri 10 minuti e servite.





39 Crema primaverile agli asparagi verdi

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 1 kg di asparagi verdi
- ▶ 1 patata
- ▶ 0,8 dl di latte
- ▶ 20 g di farina
- ▶ 0,4 g di panna da cucina
- ▶ prezzemolo
- ▶ maggiorana
- ▶ 20 g di burro
- ▶ sale, pepe

● Mondate gli asparagi e fateli cuocere per circa 15 minuti in abbondante acqua bollente salata con le punte rivolte verso l'esterno, assieme alla patata sbucciata e tagliata a metà. A fine cottura, mettete da parte le punte degli asparagi e passate il resto nel mixer, in modo da ottenere una crema.

● In una pentola piuttosto capiente, mettete sul fuoco il latte assieme al burro, alla farina, alle spezie tritate finemente e a una presa di sale; fate cuocere per qualche minuto, aggiungete il passato di asparagi e la panna, regolate di sale e pepe e fate scaldare bene.

● Versate la crema nelle fondine individuali e guarnite ognuna distribuendo al centro le punte di asparagi messe da parte.





40 Minestra semplice agli odori dell'orto

🕒 20 min. 🍳 25 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 200 g di reginette
- ▶ 2 dadi vegetali (per 2 l di brodo)
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 porro
- ▶ 1 carota
- ▶ 4 pomodori maturi
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate la cipolla, la carota, la parte bianca del porro e il sedano, tritateli finemente e lasciateli soffriggere per pochi minuti in una pentola con un filo di olio.

● Nel frattempo immergete i pomodori in acqua bollente per pochi secondi; dopo averli scolati, privateli della buccia, tagliateli a spicchi e versateli nella pentola assieme al prezzemolo tritato.

● Lasciate rosolare per 10 minuti, salate, coprite con il brodo e continuate la cottura per altri 15 minuti aggiungendo, negli ultimi 10 minuti, le reginette spezzettate.

● Per poter gustare a pieno la delicata fragranza della zuppa, servitela ben calda, accompagnata da una spolverata di peperoncino; se tuttavia la preferite tiepida, ricordatevi di toglierla dal fornello a metà cottura della pasta, per evitare che scuocia.



Zuppe, minestre e minestrone



41 Crema di riso con broccoli e cavolo

🕒 25 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 200 g di riso
- ▶ 200 g di cavolfiore
- ▶ 320 g di broccoli
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 2 fette di pane
- ▶ prezzemolo
- ▶ aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Stucciate la cipolla, affettatela e mettetela a soffriggere in una pentola con poco olio; nel frattempo mondate il cavolo e i broccoli e tagliateli a pezzi.

- Versate il riso nella pentola con la cipolla, fatelo tostare per qualche minuto e poi unite i broccoli e il cavolfiore. Bagnate con il brodo vegetale, regolate di sale e di pepe e lasciate cuocere per un quarto d'ora con il coperchio e poi per altri 5 minuti scoperto, in modo da far ritirare un po' il brodo.

- Tagliate il pane a dadini e mettetelo a tostare in forno a 180°C per 5 minuti, condito con un filo di olio.

- Quando le verdure e il riso saranno cotti, frullate il composto in modo da ottenere una crema densa e versate nelle fondine, completando con i dadini di pane abbrustoliti e qualche fogliolina di aneto e di prezzemolo.



Zuppe, minestre e minestrone



42 Zuppa francese di cipolle e groviera

🕒 25 min. 🕒 1 h e 5 min.



Ingredienti

- ▶ 1 cipolla rossa piccola
- ▶ 500 g di cipolle bianche
- ▶ 240 g di groviera
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 20 g di farina
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 24 crostini
- ▶ 2 rametti di timo
- ▶ 4 foglie di alloro
- ▶ prezzemolo
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale, pepe

● Fate fondere il burro in una casseruola a fondo spesso e unite le cipolle sbucciate e tagliate a fettine sottili; lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco lento mescolando spesso, in modo da far dorare bene le cipolle.

● Aggiungete l'aglio tritato e la farina e amalgamate bene con un mestolo di legno, avendo cura di eliminare eventuali grumi.

● Gradualmente incorporate il vino, il brodo e altri 0,5 dl di acqua, regolate di sale e pepe e aggiungete le spezie legate con uno spago in un mazzetto. Continuate la cottura a fuoco lento per 40 minuti, poi eliminate il mazzetto aromatico.

● A fine cottura, versate la zuppa: versatela nelle fondine e distribuite sulla superficie i crostini di pane; spolverate con il groviera grattugiato e infornate sotto il grill per pochi minuti in modo da far gratinare il formaggio. Servite in tavola immediatamente.

Zuppe, minestre e minestrone





43 Crema corposa di broccoli e patate

🕒 20 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 800 g di broccoli
- ▶ 200 g di patate
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ rosmarino
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate i broccoli, divideteli in cimette e tagliatele a pezzetti; sbucciate le patate e riducetele a dadini.
- In una casseruola fate soffriggere in poco olio il rosmarino tritato, aggiungete i broccoli e le patate e lasciate insaporire per qualche minuto.
- Coprite con circa 1 l di acqua e portate a ebollizione; aggiustate di sale, incoperchiate e fate andare a fiamma bassa per circa mezzora. A fine cottura mettete da parte 4 cimette di broccoli e frullate il composto incorporando la panna a filo.
- Mescolate bene e servite guarnendo ogni fondina con una cimetta di broccolo e una spolverata di peperoncino.



Zuppe, minestre e minestrone



44 Zuppa autunnale zucca e fagioli

🕒 10 min. 🕒 1 h e 45 min. + 8 h ⭐⭐

Ingredienti

- ▶ 500 g di zucca
- ▶ 240 g di fagioli rossi secchi
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ timo
- ▶ peperoncino
- ▶ prezzemolo
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale, pepe

● Lasciate i fagioli in ammollo in acqua appena tiepida per circa 8 ore; scolateli e versateli in una pentola capiente, coprite con 1,5 l di acqua e lasciate cuocere a fuoco lento per circa un'ora.

● In una pentola a parte, fate fondere il burro e aggiungete il sedano, la cipolla e il timo tritati finemente; fate rosolare per alcuni minuti, poi incorporate la zucca mondata e tagliata a dadini. Lasciate insaporire, bagnate con un po' dell'acqua di cottura dei fagioli e fate ammorbidire la zucca per 10 minuti.

● Unite anche i fagioli con la restante acqua di cottura, salate, pepate e fate cuocere ancora per 45 minuti; a fine cottura, insaporite con il peperoncino e frullate la zuppa grossolanamente, in modo da lasciare alcune parti intere. Servite bel calda e guarnite le fondine con foglioline di prezzemolo.



Zuppe, minestre e minestrone



45 Crema fredda di avocado al lime

🕒 20 min. + 1 h di riposo



Ingredienti

- ▶ 2 avocado maturi
- ▶ 1 dado vegetale (per 5 dl di brodo)
- ▶ 4 dl di latte
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 lime
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva

● Sbucciate gli avocado, tagliateli a pezzi e frullateli insieme al succo del lime; unite il brodo, continuate a frullate per qualche secondo e infine incorporate il latte e una spolverata di peperoncino.

● Mettete la crema a riposare in frigo per almeno un'ora e nel frattempo preparate la guarnizione: mondate i pomodori e riduceteli a piccoli dadini, lavate e affettate sottilmente il cipollotto, tritate il prezzemolo e condite il tutto con un filo di olio.

● Servite versando la crema nelle singole fondine e guarnendo la superficie di ognuna con le verdure tagliate.





46 Vellutata fragrante agli spinaci

🕒 20 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 1 kg di spinaci
- ▶ 2 uova
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 0,4 dl di latte
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 8 foglie di salvia
- ▶ peperoncino
- ▶ 40 g di burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite accuratamente gli spinaci sotto il getto dell'acqua corrente, sgocciolateli e metteteli a cuocere in una casseruola con poca acqua salata per 15 minuti circa; frullate il composto in modo da ottenere una crema piuttosto densa.

● Sbucciate la cipolla, tritatela finemente e fatela appassire in una pentola con poco olio; aggiungete la crema di spinaci, poi coprite con il brodo. Salate, pepate e cuocete per circa 10 minuti.

● A parte, sbattete i tuorli delle uova con il latte, il parmigiano e il peperoncino; amalgamateli alla crema mescolando bene e fate cuocere per altri 5 minuti senza smettere di girare.

● Servite guarnendo le fondine individuali con foglioline di salvia e aggiungendo, se vi piace, la panna e un giro di olio.





47 Gulash con patate e carne di manzo

🕒 25 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 500 g di scavone (o polpa) di manzo
- ▶ 1 dl di vino rosso
- ▶ 500 g di patate
- ▶ 240 g di passata di pomodoro
- ▶ 2 peperoni rossi
- ▶ paprica dolce
- ▶ 20 g di farina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Preparate un trito con l'aglio e la cipolla sbucciati e fatelo soffriggere in una pentola capiente con un fondo di olio; quando inizierà a imbiondire, unite la carne di manzo, spolverizzate con la farina e lasciate rosolare bene per alcuni minuti.

● Versate il vino e, quando questo sarà sfumato, coprite con il brodo; salate, pepate e lasciate cuocere con il coperchio a fiamma bassa per circa 40 minuti, aggiungendo altro brodo se la zuppa vi sembra troppo densa.

● Trascorso questo tempo aggiungete la passata di pomodoro, i peperoni mondati e tagliati a dadini e le patate sbucciate e ridotte a tocchetti; regolate di sale e continuate la cottura per altri 20 minuti.

● Insaporite la zuppa con una abbondante spolverata di paprica e servitela ben calda.

Zuppe, minestre e minestrone





48 Vellutata di verdure rosse all'aroma di salsiccia

🕒 30 min. 🕒 1 h + 30 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di pomodori maturi
- ▶ 2 peperoni rossi
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 1 salsiccia
- ▶ timo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Arrostiti i peperoni in forno a 200°C per 20 minuti; metteteli in un sacchetto di carta e fateli intiepidire. Quando risulteranno abbastanza freddi, sbucciateli e tagliateli a filetti eliminando i semi.

● In una pentola con poco olio rosolate lo scalogno tritato; aggiungete i peperoni e lasciate insaporire. Intanto sbucciate i pomodori sbollentati in acqua calda per un paio di minuti, privateli dei semi e riduceteli a dadini. Unite i pomodori ai peperoni, cuocete per 20 minuti, aggiungete di sale e di pepe e insaporite con il peperoncino e un po' di timo tritato. Bagnate con il brodo e fate cuocere per altri 20 minuti con il coperchio.

● A cottura quasi terminata incorporate la panna, mescolate con cura e togliete dal fuoco. Intanto, in una pentola a parte, avrete fatto soffriggere la salsiccia privata della pelle e affettata. Versate la zuppa nelle fondine, aggiungete in ognuna la salsiccia e decorate con foglioline di timo.

Zuppe, minestre e minestrone





49 Zuppa di gamberi all'orientale

🕒 25 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 280 g di gamberi
- ▶ 80 g di filetti di merluzzo
- ▶ 4 cipollotti
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 limone
- ▶ 2 cucchiaini di salsa di soia
- ▶ 1 peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva

● Pulite accuratamente i gamberi e sguosciateli (a eccezione di 4 per la guarnizione del piatto) lasciando le code. Lavate i filetti di merluzzo, asciugateli e tagliateli a tocchetti.

● Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle (lasciate intera la parte verde scuro per la decorazione del piatto).

● In una pentola con un po' di olio fate rosolare i cipollotti e il peperoncino tritato. Versate il brodo e fate prendere il bollore; dopo 5 minuti unite i gamberi e il merluzzo.

● Nel frattempo, scottate in acqua bollente salata i gamberi non sguosciati. Quando la zuppa è quasi a fine cottura, unite il succo del limone e la salsa di soia, mescolando.

● Versate nelle fondine individuali completando con i gamberi scottati e decorate con qualche gambo di cipollotto affettato nel verso della lunghezza.



Zuppe, minestre e minestrone



50 Crema tiepida di peperoni rossi

🕒 45 min. 🍳 50 min. + 30 min.



Ingredienti

- 600 g di peperoni rossi
- 400 g di pomodori maturi
- 1 patata
- 1 cipolla
- 20 g di farina
- 120 g di feta
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 60 g di yogurt bianco
- tabasco
- 8 foglie di basilico
- cumino
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Arrostiti i peperoni lavati e asciugati in forno per 20 minuti a 200°C, poi chiudeteli in un sacchetto di carta (o avvolgeteli in alluminio); quando saranno freddati, sbucciateli e tagliateli, eliminando i semi. Sbollentate i pomodori per 2 minuti e private anch'essi della pelle.

● Tagliate le verdure a dadini, riducete a tocchetti anche la patata e mettete a cuocere in una pentola dove avrete fatto soffriggere in un po' di olio la cipolla sbucciata e tritata. Aggiungete la farina e fate rosolare per qualche minuto, mescolando bene; regolate di sale e di pepe, poi coprite con il brodo e lasciate andare per una mezzora. A fine cottura insaporite con il tabasco e frullate il composto ottenuto.

● Lasciate intiepidire e nel frattempo tagliate la feta a dadini e realizzate degli spiedini, aggiungendo anche il basilico; servite la crema con gli spiedini, una spolverata di cumino e lo yogurt bianco.

Zuppe, minestre e minestrone





51 Zuppa di cereali fagioli e rucola

🕒 25 min. 🕒 1 h + 8 h



Ingredienti

- ▶ 200 g di fagioli cannellini secchi
- ▶ 120 g di farro perlato
- ▶ 120 g di miglio
- ▶ 40 g di rucola
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 2 carote
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 2 pomodori maturi
- ▶ 2 patate
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ prezzemolo
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lasciate in ammollo il farro e i fagioli in acqua fredda per circa 8 ore, cambiando l'acqua più volte possibile. Trascorso questo tempo, preparate un trito con lo scalogno e l'aglio sbucciati, le carote pelate e i gambi di sedano mondati e privati dei filamenti.

● Fate appassire per pochi minuti gli odori in una pentola con un fondo di olio e poi aggiungete i pomodori e le patate a dadini sottili. Versate il vino, lasciatelo sfumare e unite i fagioli con un rametto di rosmarino. Coprite con 2 l di acqua e lasciate cuocere con il coperchio a fiamma moderata.

● Dopo circa mezzora unite il farro sciolto e il miglio, che nel frattempo avrete sciacquato bene sotto acqua corrente; regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura per un'altra mezzora. Quando mancheranno 5 minuti al termine della cottura, aggiungete la rucola lavata e sminuzzata. Servite la zuppa ben calda, con una spolverata di prezzemolo.

Zuppe, minestre e minestrone





52 Vellutata colorata alle barbabietole

🕒 20 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 700 g di barbabietole rosse già cotte
- ▶ 240 g di patate
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 120 g di yogurt greco
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ timo
- ▶ 20 g di burro
- ▶ sale, pepe

● In una pentola fate fondere il burro e mettete a rosolare per qualche secondo lo scalogno sbucciato e tritato; aggiungete le barbabietole tagliate a dadini e le patate sbucciate e affettate.

● Salate, lasciate insaporire per qualche minuto e poi coprite con il brodo. Incorporiate e cuocete a fuoco lento per circa mezzora.

● Terminata la cottura, regolate di sale e di pepe, aggiungete il succo e la scorza del limone e passate tutto nel frullatore, fino a ottenere un composto cremoso.

● Servite la crema distribuendo nelle singole fondine lo yogurt e decorando, se vi piace, con qualche rametto di timo.





53 Vellutata leggera porri e finocchi

🕒 25 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 2 porri
- ▶ 2 finocchi
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 2 patate
- ▶ 0,4 dl di latte
- ▶ 160 g di yogurt greco
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate bene le verdure, tagliatele a tocchetti regolari e mettetele a rosolare in una pentola dove avrete fatto imbiondire lo spicchio d'aglio in un fondo di olio.

● Lasciate insaporire per circa 5 minuti, salate e coprite le verdure con 1 l di acqua; incoperchiate e lasciate andare su fiamma moderata per circa mezzora.

● Quando le verdure saranno cotte, agiustate di sale, pepate e frullate il tutto, aggiungendo lentamente il latte in modo da ottenere un composto più cremoso.

● Servite nelle fondine individuali completando con una spolverata di prezzemolo tritato e, se vi piace, con un cucchiaino di yogurt.





54 Zuppa sfiziosa di gamberetti e ceci

🕒 30 min. 🕒 1 h e 30 min. + 12 h ⭐⭐

Ingredienti

- ▶ 600 g di ceci
- ▶ 400 g di gamberetti sguosciati
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ rosmarino
- ▶ 2 foglie d'alloro
- ▶ prezzemolo
- ▶ zenzero fresco
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lasciate i ceci in ammollo in acqua fredda per 12 ore, poi scolateli e versateli in una pentola con 1,5 l di acqua, la cipolla, l'alloro, il sedano e il rosmarino. Fate cuocere a fiamma vivace con il coperchio per circa un'ora e 30 minuti, salando dopo circa un'ora; al termine della cottura scolate i ceci, eliminate gli odori e tenete da parte il brodo.

● In una padella antiaderente scaldate un po' di olio e scottate i gamberetti assieme al vino, che lascerete sfumare.

● Frullate i ceci insieme a metà dei gamberetti e mettete il composto sul fuoco per qualche minuto: aggiustate di sale e di pepe, insaporite con il peperoncino e incorporate lentamente la panna e il brodo messo da parte, finché non raggiungerete la consistenza desiderata.

● Servite guarnendo le singole fondine con prezzemolo e zenzero a scagliette e accompagnando con spiedini realizzati con i gamberetti messi da parte.



Zuppe, minestre e minestrone



55 Minestrone rustico di legumi e castagne



Ingredienti

- ▶ 200 g di castagne
- ▶ 160 g di fagioli
- ▶ 80 g di ceci
- ▶ 80 g di passata di pomodoro
- ▶ 120 g di pancetta
- ▶ parmigiano grattugiato
- ▶ 80 g di stracchino
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ rosmarino
- ▶ 4 foglie di alloro
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

🕒 20 min. 🕒 2 h e 30 min. + 8 h ☆☆☆

● Tenete in ammollo in acqua tiepida i ceci e i fagioli per 8 ore in recipienti separati, poi scolateli e versateli in 2 casseruole; coprite con acqua e cuocete a fiamma bassa per 2 ore, unendo ai ceci il rosmarino e ai fagioli 1 foglia di alloro.

● Nel frattempo mettete a bollire anche le castagne con l'alloro rimasto e una presa di sale; a fine cottura sbucciatele, frullatene una parte e spezzettate il resto.

● Quando i fagioli e i ceci saranno pronti, scolateli tenendo da parte il brodo di cottura; mettete a soffriggere in una pentola l'aglio e un po' di prezzemolo tritati e la pancetta a tocchetti.

● Unite gradualmente le castagne, i legumi e il pomodoro, aggiungendo più o meno brodo di cottura dei legumi a seconda della densità desiderata; salate, spolverate con peperoncino e lasciate amalgamare i sapori per una mezzora. Servite completando con stracchino, prezzemolo e parmigiano.

Zuppe, minestre e minestrone





Ingredienti

- 6 zucchine oblunghe
- 4 zucchine rotonde
- 2 patate
- 1 cipolla
- 200 g di robiola
- un rametto d'aneto
- menta
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

56 Crema di zucchine in fondine insolite

🕒 30 min. 🍳 20 min.



● Sbucciate la cipolla, tritatela finemente e fatela rosolare in una pentola con poco olio. Nel frattempo mondate le zucchine oblunghe, sbucciate le patate e tagliate le verdure a tocchetti; mondate anche le zucchine tonde, tagliatene la parte superiore e scavatele, riducendo la polpa a cubetti.

● Quando la cipolla sarà appassita, versate nella pentola le verdure, lasciatele insaporire per alcuni minuti e poi coprite con l'acqua a filo. Regolate di sale, incoperchiate e fate cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

● Terminata la cottura, frullate il composto con l'aggiunta della menta e di pepe a piacere. Versate la crema nelle zucchine tonde, distribuite in ognuna il formaggio e servite guarnendo con un rametto di aneto.





57 Vellutata di cannellini e funghi porcini

🕒 20 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 600 g di fagioli cannellini lessi
- 200 g di funghi porcini
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 dado vegetale (per 6 dl di brodo)
- prezzemolo
- un rametto d'aneto
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mondate i funghi eliminando la parte terrosa del gambo e eventuali residui di terra, poi strofinate i funghi con un panno umido, staccate le cappelle dai gambi e tagliate il tutto a fettine sottili.

● Tritate 1/2 cipolla e fatela dorare in padella con un filo di olio; aggiungete i funghi, regolate di sale e lasciate cuocere per una decina di minuti.

● Nel frattempo preparate un battuto fine con il sedano, la carota, la restante cipolla e il prezzemolo; fatelo rosolare in una casseruola con qualche cucchiaino di olio, poi unite i cannellini e il brodo e lasciate insaporire per alcuni minuti; frullate con il mixer a immersione e lasciate insaporire per 10 minuti dall'ebollizione, mescolando di tanto in tanto.

● Versate i funghi nella casseruola con la crema di fagioli e lasciate cuocere per altri 5 minuti controllando che la crema non si asciughi troppo. Completate con un rametto di aneto tritato e servite.



Zuppe, minestre e minestrone



58 Vellutata di patate con crostoni alla feta

🕒 35 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di patate
- ▶ 1 porro
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 60 g di feta
- ▶ 4 fette di pane
- ▶ timo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

● Mondate il porro privandolo della parte verde, tagliatelo a fettine sottili e mettetelo a rosolare in una pentola con poco olio; nel frattempo pelate la carota e le patate, riducetele in tocchetti e unitele al soffritto, facendo insaporire bene per alcuni minuti.

● Coprite con il brodo vegetale, regolate di sale e cuocete per circa mezzora con il coperchio; dopo circa 20 minuti, insaporite con una spolverata di peperoncino. A fine cottura passate tutto nel mixer e unite metà della panna.

● Mentre la zuppa intiepidisce, preparate i crostoni: condite il pane con un filo di olio e il timo tritato e spalmatevi sopra la feta.

● Servite la zuppa accompagnata dai crostoni e decorate le singole fondine con il resto della panna, una macinata di pepe e qualche foglia di timo.



Zuppe, minestre e minestrone



59 Zuppa saporita con finferli e patate

🕒 40 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di finferli
- ▶ 200 g di patate
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 scalogni
- ▶ prezzemolo
- ▶ 60 g di burro
- ▶ sale, pepe

● Pulite bene i finferli e tagliateli a metà, sbucciate le patate e riducetele a fette sottili.

● Versate le verdure in una pentola in cui avrete fatto appassire nel burro fuso gli scalogni sbuccati e tritati finemente e l'aglio schiacciato; aggiungete il vino, salate e lasciate rosolare per qualche minuto a fiamma vivace.

● Quando il vino sarà sfumato, unite lentamente il brodo e la farina, mescolate bene in modo da evitare la formazione di grumi, regolate di sale e di pepe e cuocete per circa 30 minuti a fiamma bassa.

● A fine cottura, eliminate l'aglio e prelevate un po' dei funghi, che serviranno per la decorazione; frullate il resto del composto incorporando il latte. Aggiungete alla zuppa i funghi lasciati interi e il prezzemolo tritato grossolanamente, quindi servite.



Zuppe, minestre e minestrone



60 Vellutata leggera agli asparagi bianchi

🕒 15 min. 🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 1 kg di asparagi bianchi
- ▶ 6 dl di latte
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 20 g di farina
- ▶ erba cipollina
- ▶ 2 fette di pane
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale, pepe bianco

● Mondate gli asparagi eliminando la parte più dura dei gambi e fateli cuocere a vapore per circa 15-20 minuti. Quando gli asparagi saranno pronti, frullateli e lasciateli da parte.

● In una pentola fate fondere il burro e unite la farina; mescolate bene e iniziate a incorporare lentamente il latte a filo, in modo da evitare la formazione di grumi. Aggiungete gli asparagi, amalgamate e regolate di sale, proseguendo la cottura per qualche altro minuto.

● A fuoco spento, incorporate la panna mescolando bene; servite la vellutata accompagnata dalle fette di pane tagliate e qualche stelo di erba cipollina.





61 Crema di porri e zucca al sapore di inverno

🕒 15 min. 🕒 40 min.



Ingredienti

- 1 kg di porri
- 800 g di zucca
- 2 scalogni
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 60 g di robiola
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sbucciate gli scalogni, tritateli e metteteli a soffriggere in una pentola antiaderente con poco olio e una presa di sale. Dopo alcuni minuti aggiungete i porri mondati e tagliati a fettine molto sottili e la zucca ridotta a tocchetti.

● Quando le verdure inizieranno a dorare, aggiungete il brodo. Regolate di sale e di pepe, incoperchiate e fate cuocere a fiamma bassa per 40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

● A cottura ultimata, frullate le verdure in modo da ottenere una crema densa. Servite la vellutata calda accompagnata da listarelle di porro crudo e pezzetti di robiola.





62 Crema bianca di castagne e patate

🕒 25 min. 🍳 35 min. + 8 h



Ingredienti

- ▶ 600 g di castagne secche
- ▶ 600 g di patate
- ▶ 1 porro
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 60 g di pinoli
- ▶ salvia
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il porro eliminando la parte verde, tagliatelo a rondelle e fatelo rosolare in una padella con poco olio.

● Aggiungete le patate sbucciate e tagliate a tocchetti e le castagne, che avrete precedentemente lasciato in ammollo in acqua fredda per circa 8 ore.

● Lasciate insaporire per qualche minuto e poi coprite con il brodo. Salate, incorporate e fate cuocere a fuoco medio per circa mezzora, o finché le castagne e le patate non risulteranno morbide; aggiungete dell'acqua se il composto vi sembra troppo denso.

● Incorporate il latte, lasciate sul fuoco qualche altro minuto, in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti, poi frullate il tutto fino a ottenere un composto cremoso.

● Servite la crema guarnendo le fondine individuali con foglie di salvia, una spolverata di pepe e i pinoli tostati per pochi minuti in una padella antiaderente.

Zuppe, minestre e minestrone





63 Minestra di legumi e cavolo alla pancetta

🕒 45 min. 🕒 1 h + 12 h



Ingredienti

- ▶ 120 g di fagioli rossi secchi
- ▶ 120 g di fagioli cannellini secchi
- ▶ 120 g di piselli secchi
- ▶ 80 g di cavolo cappuccio
- ▶ 2 patate
- ▶ 80 g di pancetta
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 foglia d'alloro
- ▶ rosmarino
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Ammollate i legumi per 12 ore, quindi, in una grossa pentola con un fondo di olio, fate appassire 1/2 cipolla tagliata a fettine con un trito di alloro e rosmarino. Intanto sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. Unite le patate al soffritto, fate insaporire e aggiungete i fagioli e i piselli scolati. Coprite con 1 l di acqua, portate a ebollizione e continuate la cottura a fiamma bassa per circa un'ora, salando al termine della cottura.

● In una padella con poco olio mettete l'altra metà della cipolla tritata e unite il cavolo tagliato a pezzetti; lasciate dorare bene e cuocete per circa 15 minuti, aggiungendo acqua per evitare che si attacchi e mescolando spesso; unite la pancetta a striscioline, aggiustate di sale e di pepe e cuocete per altri 5 minuti.

● Distribuite la zuppa nelle fondine e sopra versate il composto di cavolo e pancetta; insaporite con una spolverata di peperoncino e di pepe, guarnite con qualche ago di rosmarino e servite.



Zuppe, minestre e minestrone



64 Minestra ricca ceci, orzo e verdure



Ingredienti

- ▶ 200 g di orzo perlato
- ▶ 160 g di ceci
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ 4 patate
- ▶ 1 porro
- ▶ 2 carote
- ▶ 400 g di fagiolini
- ▶ 1 cipolla
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 10 min. 🍲 2 h e 40 min. + 12 h ★★☆☆

● Lasciate i ceci in ammollo per 12 ore, poi scolateli e versateli in una pentola con 1/2 cipolla, l'alloro e il sedano. Coprite con abbondante acqua, incoperchiate e cuocete per circa 2 ore.

● Fate rosolare in una pentola con dell'olio l'altra metà della cipolla tritata e, quando sarà divenuta trasparente, aggiungete le patate a tocchetti, i fagiolini, le carote a rondelle e il porro privato della parte verde e affettato sottilmente.

● Rosolate per pochi minuti le verdure e poi unite l'orzo sciacquato e scolato; lasciate insaporire, regolate di sale e condite con il peperoncino.

● Coprite con una parte di acqua e una parte del brodo di cottura dei ceci e cuocete con il coperchio per mezzora; aggiungete via via altra acqua se desiderate un composto più liquido. Infine unite i ceci, regolate di sale e di pepe e lasciate sul fuoco per altri 10 minuti; servite la minestra ben calda.

Zuppe, minestre e minestrone





65 Pappa al pomodoro semplice e veloce

🕒 20 min. ⏸️ 20 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di pane toscano raffermo
- ▶ 600 g di pomodori maturi
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Scottate i pomodori per circa 1 minuto in acqua bollente, poi sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a filetti.
- Versateli in un tegame con un fondo di olio insieme all'aglio e al basilico tritati; lasciate insaporire bene, poi aggiungete il pane tagliato a fette sottili e coprite con il brodo.
- Aggiustate di sale, incoperchiate e lasciate cuocere per 20 minuti circa a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto in modo da far ridurre il pane in pappa.
- Servite la pappa aggiungendo un filo di olio a crudo e accompagnando con foglie di basilico, una macinata di pepe fresco e, se gradite, peperoncino.





66 Vellutata delicata di porri e pollo

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di petto di pollo
- ▶ 400 g di porri
- ▶ 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- ▶ 20 g di farina
- ▶ 0,8 dl di panna da cucina
- ▶ prezzemolo
- ▶ curry
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale

● Mondate i porri, privateli delle parti verdi e tagliateli a fettine (tenetene un po' da parte per la decorazione finale); pulite il pollo, eliminando i filamenti e le parti grasse, e riducetelo a tocchetti.

● Versate i porri in una pentola dove avrete fatto fondere il burro e lasciate rosolare per alcuni minuti; unite la carne e fate insaporire bene. Aggiungete anche il brodo e la farina, rigirando bene con un cucchiaino di legno, e regolate di sale; incoperchiate e fate cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti.

● A fine cottura frullate il composto, in modo da ottenere una crema liscia e omogenea, insaporite con il curry e aggiungete la panna, rimettendo sul fuoco per qualche minuto in modo da far amalgamare bene tutti i sapori.

● Servite la zuppa decorando con foglie di prezzemolo, intere e tritate, e le fettine di porro messe da parte.

Zuppe, minestre e minestrone





67 Crema di patate, porri e tartufo nero

🕒 35 min. 🕒 40 min.



Ingredienti

- 500 g di patate
- 2 porri
- 1 tartufo nero
- 4 fettine di pane
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 60 g di fontina
- 2 dl di latte
- 1 dl di panna da cucina
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe in grani

● Mondate i porri, pelate le patate e riducete le verdure a fettine. Versate i porri in una pentola dove avrete messo a scaldare un fondo di olio; lasciate rosolare per alcuni minuti e, quando inizieranno ad ammorbidirsi, prelevatene una parte, che impiegherete per la decorazione, e teneteli in caldo.

● Unite le patate e coprite con il brodo e il latte; regolate di sale, mescolate bene e fate cuocere con il coperchio per circa 40 minuti.

● Nel frattempo tagliate a fettine sottili la fontina, disponetela sulle fette di pane e passate in forno caldo finché il formaggio non si sarà sciolto.

● Frullate bene il composto di porri e patate e incorporate la panna. Servite la crema nelle singole fondine e guarnitele con il porro messo da parte, il tartufo tagliato a fettine e una spolverata di pepe nero; accompagnate con i crostini alla fontina.





68 Zuppa del contadino con bietola e miglio

🕒 15 min. 🍳 25 min. ☆

Ingredienti

- 500 g di bietole
- 160 g di miglio
- 1 cipolla
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Lavate bene le bietole, eliminando ogni residuo di terra, e tagliatele finemente avendo cura di scartare i gambi più duri. Mondate e tritate la cipolla e fatela rosolare in una pentola con un po' di olio.

- Quando la cipolla inizia a dorare, unite il miglio lavato e scolato e fatelo insaporire per qualche istante, poi aggiungete le bietole.

- Versate il brodo, insaporite con il timo, salate, pepate e fate cuocere coperto per 20-25 minuti. Servite caldo con un filo di olio crudo.

