

Zuppa di cavolo nero, zucca e patate



Il cavolo nero è il protagonista della zuppa Toscana, dal sapore intenso e dal colore verde scuro. Oggi lo utilizziamo per fare una zuppa un po' particolare, aggiungiamo delle patate e la zucca che addolciscono e ammorbidiscono il sapore del cavolo. Un piatto invernale ottimo per scaldare queste giornate di freddo intenso.

Ingredienti per 2 persone

700 g di cavolo nero

300 g di zucca

300 g di patate

olio

sale

peperoncino

2 fette di pane

Per prima cosa pulire il cavolo nero, eliminare la parte inferiore e tagliarlo a pezzetti. Lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciarlo scolare.

Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a dadini.

Pulire la zucca, eliminando i semi e la buccia e

tagliarla a dadini.

Mettere in una pentola capiente il cavolo, la zucca, le patate, due bicchieri di acqua, sale grosso, olio e un pizzico di peperoncino. Se avete poco tempo potete utilizzare la pentola a pressione così dopo aver fatto appassire gli ingredienti a fuoco vivo, basteranno circa 30 minuti dall'inizio del bollore. In alternativa se avete più tempo a disposizione vi consigliamo una cottura lenta, meglio se in una pentola in ghisa. Anche in questo caso, mettere tutti gli ingredienti, due bicchieri di acqua, il sale, l'olio e il peperoncino e cuocere fino a che non diventano morbidi e l'acqua si sarà assorbita.



Con un minipimmer frullare la zuppa, lasciando qualche tocchetto di verdura intero.

Se necessario cuocere ancora per far asciugare l'acqua in eccesso.

Tagliare il pane a dadini e cuocerli in una padella con un filo d'olio fino a farli tostare.

Servire la zuppa ben calda con i crostini di pane e un filo d'olio extra vergine di oliva a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

