

c'è chi dice no

kilocalorie

per porzione

163

**PROTEINE**

8,5 g

**CARBOIDRATI**

12,1 g

**GRASSI**

10,5 g

**COLESTEROLO**

0

Così  
163 kilocalorie

Zuppa di verdura all'olio aromatico

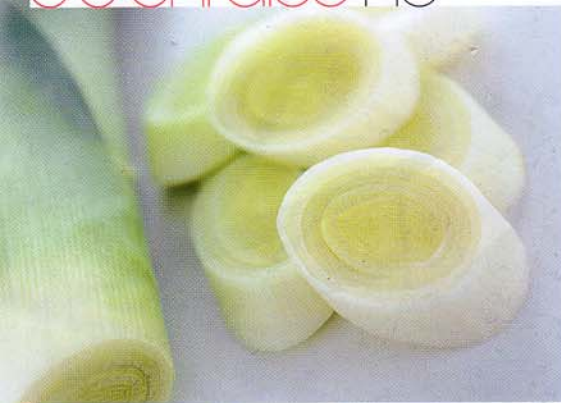
RICETTA A PAGINA 152

I profumi del

VERDE

Si chiama comfort food e combina ortaggi e legumi. Ma con leggerezza

a cura di Maura Radaelli



## Zuppa di verdura all'olio aromatico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

una cipolla (80 g), 300 g circa di verza, 300 g di erbe, 2 zucchine (300 g), una costa di sedano (80 g), un pomodoro maturo (100 g), un porro (150 g), una carota (100 g), 400 g di piselli (100 g circa sgranati), un cucchiaino di concentrato di pomodoro (10 g), uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Sbucciate e tritate la cipolla. Pulite e lavate tutte le verdure; tagliate a listarelle la verza e le erbe e a tocchetti le zucchine, il sedano, il pomodoro, il porro e la carota. Mettete in una casseruola tutte le verdure tranne la verza e i piselli, versate 2 litri di acqua calda, salate, pepate e lasciate cuocere il minestrone a fuoco moderato per un'ora e 15 minuti, quindi aggiun-

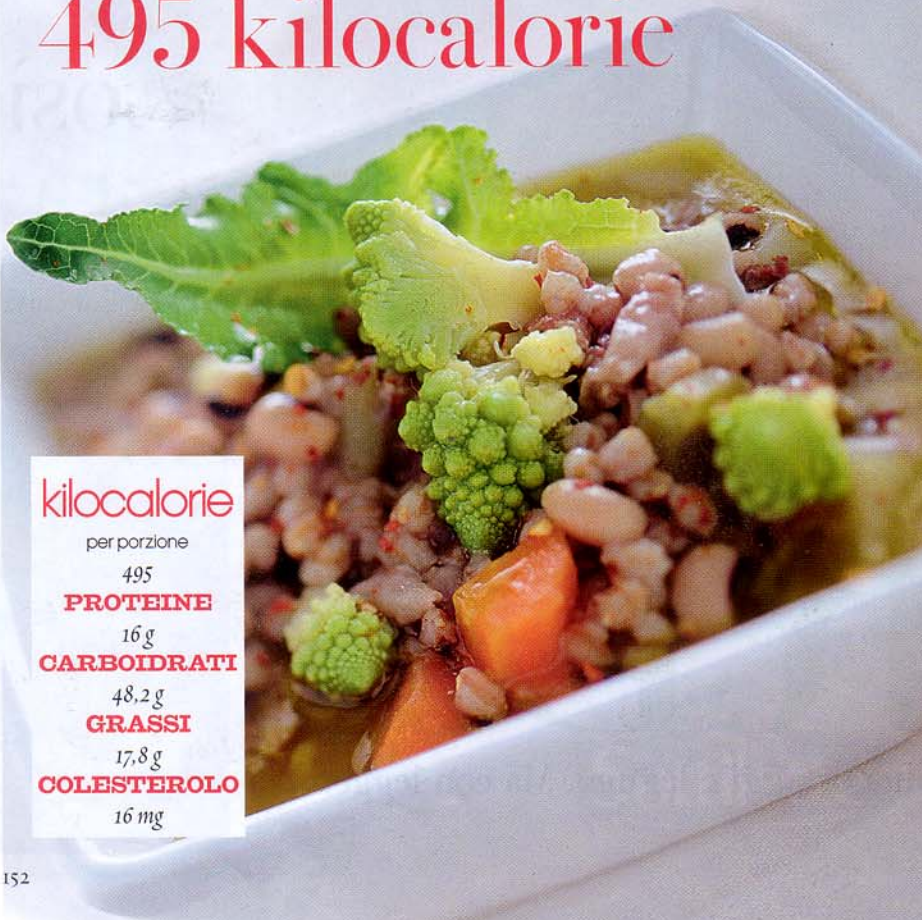
gete il concentrato di pomodoro, la verza e i piselli e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Sbucciate l'aglio e fatelo leggermente rosolare in una casseruolina con l'olio e il rosmarino tritato poi spegnete il fuoco. Servite la zuppa calda o tiepida, completandola con l'olio aromatico e abbondante pepe macinato al momento.



### NICOLA SORRENTINO

«Mangiare zuppe di verdura è un primo passo verso la depurazione dell'organismo, perché le minestre in generale assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali, utili per intestino e digestione. L'apporto di acqua, vitamine e sali minerali accentua il potere disintossicante. Ma un soffritto pesante, magari con la pancetta, aumenta le calorie e rischia di neutralizzare le qualità benefiche».

## Così 495 kilocalorie



### kilocalorie

per porzione

495

### PROTEINE

16 g

### CARBOIDRATI

48,2 g

### GRASSI

17,8 g

### COLESTEROLO

16 mg

## Zuppa di farro e fagioli con il broccolo verde

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g di fagioli con l'occhio secchi, una cipolla (100 g), 80 g di pancetta affettata, 150 g di farro, una carota (100 g), una costa di sedano (80 g), 400 g di patate, brodo vegetale, 200 g di broccolo verde già pulito, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Mettete i fagioli a bagno in acqua fredda per una notte. Sbucciate la cipolla e tritatela con la pancetta poi fateli rosolare in una casseruola con l'olio. Unite il farro ben lavato, la carota e il sedano puliti, lavati e affettati e le patate sbucciate e ridotte a dadini, infine versate 2 litri circa di brodo. Portate lentamente a ebollizione poi abbassate la fiamma, schiumate, coprite la casseruola e continuate la cottura a fuoco moderato per circa un'ora e 30 minuti. Lavate le cimette di broccolo e cuocetele in acqua bollente salata per 10 minuti. Poco prima di fine cottura della zuppa salate, unite il broccolo e completate con pepe macinato al momento. Servite caldo o tiepido.