

ZUPPA DELL'ORTO E DEL MARE

Ingredienti

- sale
- pane casereccio
- 1 sedano
- 2 scalogni
- panna liquida (2ml)
- brodo vegetale
- 1 mela
- pepe
- olio d'oliva
- patata
- Fiori di Merluzzo Findus (200g)

Come si prepara

Tritare gli scalogni e farli appassire in una pentola insieme a due cucchiari di olio d'oliva.

Aggiungere il sedano tritato, la mela e la patata sbucciate e tagliati a dadini.

Lasciar insaporire per qualche minuto poi coprire con il brodo vegetale.

Mettere il coperchio e lasciar cuocere per una ventina di minuti.

Nel frattempo scongelare il merluzzo e tagliarlo a bocconcini.

Frullare la zuppa aggiungendoci anche la panna, riversarla nella pentola e aggiustare il condimento.

Aggiungere i bocconcini, lasciandoli cuocere nella zuppa, a fuoco gentile, per 5 minuti.

Servire con delle fettine di pane abbrustolito.

Difficoltà: 1

Tempo: 45

Tabella nutrizionale



Valore energetico

117 kcal
490 kJ

Tags

zuppe, creativa, new, minestre