

ZUPPA DI CIPOLLE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- farina (50gr)
- mezzo dado da brodo
- sale
- pecorino (100gr)
- coriandolo (5gr)
- patate (125gr)
- 7 cipolle
- 1 foglia d'alloro
- pancetta fresca (50gr)
- ginepro
- pepe nero
- pane integrale (100gr)

Come si prepara

Soffriggere la patata a pasta bianca sbucciata e tagliata a dadini con la pancetta magra, anch'essa tagliata a dadini minuscoli, in un filo d'olio.

Aggiungere le cipolle bianche, dolci e tagliate a velo, 1 cucchiaino di polvere di coriandolo, 1 foglia di alloro, 1 cucchiaino di bacche di ginepro e la farina.

Dopo 5 minuti aggiungere mezzo dado da brodo e 500 ml di acqua e far bollire a fuoco dolce fino a quando le cipolle si disferanno quasi.

Salare e pepare, poi frullare la zuppa e passarla al setaccio fine.

Tostare le fette di pane integrale e disporle nei piatti individuali.

Irrorare con la zuppa bollente, spolverizzare con il Pecorino sardo grattugiato e servire caldissima.

Difficoltà: 2

Tempo: 40



Tabella nutrizionale

Valore energetico	359 kcal 1503 kJ
-------------------	---------------------

Tags

vegetariana, zuppe, minestre, Zuppa di cipolle