

ZUPPA DI ZUCCA, CURRY E MELE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- sale
- brodo vegetale
- zucca
- curry (2g)
- pepe
- 2 mele renette
- 2 cipollotti

Come si prepara

Sbucciare la zucca e le mele e tagliare il tutto a dadini.

Tritare i cipollotti e farli appassire gentilmente con due cucchiari di olio.

Aggiungere i cubetti di mela, aumentare la fiamma, far insaporire per un minuto mescolando, aggiungere il curry in polvere, mescolare ancora, poi aggiungere la zucca, e coprire il tutto con del brodo vegetale (ne occorre poco più di un litro).

Lasciar cuocere per circa 20 minuti.

Dopo questo tempo, frullare la zuppa, riversarla nella pentola, aggiustare il condimento con sale e pepe e servire, eventualmente aggiungendo qualche fettina di mela sopra la zuppa.

Tempo: 30

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	40 kcal 167 kJ
-------------------	-------------------

Tags

zuppe, creativa, autunno, new, halloween, vellutate, inverno, minestre, zuppa di zucca, curry e mele

