



Zuppa di ortica



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MINTEMPO DI COTTURA
5 MINCALORIE
290K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Ortiche

400 g di Patate

1 Cipolla

2 foglie di Salvia fresca

800 ml di Brodo vegetale

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Lavate le ortiche, asciugatele e scegliete le foglie più fresche eliminando quelle sciupate.
- Sbucciate, lavate le patate e tagliatele a tocchetti.
- Sbucciate la cipolla e tritatela finemente insieme alla salvia.
- Trasferite il trito in una pentola con l'olio e fatelo soffriggere a fiamma bassa per 3 minuti circa.
- Aggiungete l'ortica e le patate e fate insaporire per qualche minuto, quindi coprite con il brodo e portate a bollore; aggiustate eventualmente di sale e fate cuocere per altri 20 minuti circa.

- Servite la vostra zuppa di ortica ben calda.

Romina Bartolozzi

I consigli di Romina

- Indossate dei guanti prima di maneggiare l'ortica, in questo modo eviterete spiacevoli irritazioni.
- Per arricchire questa ricetta potete guarnire ogni piatto con mezzo uovo sodo; in alternativa potete aggiungere del pecorino fresco a cubetti a fine cottura in modo che con il calore si ammorbidisca senza sciogliersi del tutto.