



ZUPPA DI PORRO, PATATE E CAVOLO ROMANESCO

La zuppa di porri, patate e cavolo romanesco è un comfort food caldo e delizioso perfetto per le serate autunnali e invernali. E' ottima gustata calda con un po' di yogurt bianco intero al naturale, a temperatura ambiente, e una generosa spolverata di pepe.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 1 cavolo romanesco
- 1 porro
- 1 unità piccola di patate (100 g)
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale e pepe
- q.b di yogurt bianco intero sz zuccheri (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollore 1 litro d'acqua e salate. Riducete il broccolo romanesco in cimette e lavatele in acqua e bicarbonato. Risciacquate.
- 2° Affettate tutto il porro a rondelle comprese le parti verdi e la patata a cubetti. Rosolate le due verdure per 5 minuti in un'ampia casseruola con un filo generoso d'olio evo, poi unite le cimette di broccolo romanesco. Rosolate qualche minuto ancora.
- 3° Coprite le verdure con l'acqua bollente salata e portate a cottura (15-20 minuti). Quando le verdure sono cotte ma ancora sode prelevate qualche alberello di cavolo romanesco. Poi trasferite la zuppa in una zuppiera, prelevate la maggior parte del brodo con una tazza (tenendolo da parte) e frullate con il minipimer a immersione. Ottenete una crema liscia e aggiungete il brodo tenuto da parte se serve, aggiustando di sale, pepe e peperoncino se piace.
- 4° Servite con yogurt intero bianco, naturalmente non zuccherato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (486 g)	% AR
ENERGIA	51 kcal	247 kcal	12 %
PROTEINE	3 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	4 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	12 g	13 %
LIPIDI	2 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	13 g	51 %
SODIO	51 mg	248 mg	10 %