



## ZUPPA DI CAROTE E CORIANDOLO

70 minuti · Vegetarian · Serve per 4

Questa salutare insalata di patate con limone e aneto è condita con una vinaigrette piccante fresca che non ti farà dimenticare la tradizionale insalata di patate a base di maionese.

Ingredienti:

50 ml EVO

1 cipolla rossa, a dadini

1 patata piccola pelata e tagliata a dadini

1 spicchio d'aglio, tritato

3 carote grandi Sapori del Mio Orto pelate e tritate

1,2 litri brodo vegetale

1 vassoio Coriandolo fresco Sapori del Mio Orto

Istruzioni:

Soffriggere delicatamente le cipolle e l'aglio con EVO per pochi minuti, a questo punto aggiungere le carote e patate e fare soffriggere altri 5 minuti quindi aggiungere il coriandolo.

Aggiungere il brodo vegetale e fare bollire a media temperatura per 25/30 minuti, quindi frullare con un blender ad immersione e riporre sul fuoco a bassissima temperatura e continuare la cottura per altri 30 minuti, aggiustare con sale e pepe.

Servire la zuppa caldissima e condita con un filo di EVO.

### SUGGERIMENTI CUINARI

È importante aggiungere il brodo vegetale freddo e bel saporito, prepararlo con Odori da Brodo Sapori del Mio Orto.

Per assicurarti di preparare questa zuppa di carote e coriandolo in modo sano, ecco alcuni dei miei suggerimenti:

Soffriggere con poche gocce di olio EVO

Per ottenere un sapore più intenso assicurati di soffriggere facendo caramellare le cipolle e le verdure

Non utilizzare prodotti preconfezionati solo verdure fresche Sapori del Mio Orto

TEMPO DI PREPARAZIONE 5 MINUTI	TEMPO DI COTTURA 65 MINUTI	TEMPO TOTALE 70 MINUTI
-----------------------------------	-------------------------------	---------------------------



RICETTA X 4 • CAL 98pp

