

CANNAMELA

Zuppa mista di verdure al coriandolo



Ingredienti

- 700g patate sbucciate
- 3 scalogni
- 150g sedano
- 80g piselli surgelati
- 200g carote
- 60g speck tritato
- 1 cucchiaino coriandolo macinato CANNAMELA
- 1 pizzico pepe nero macinato CANNAMELA
- 400g brodo vegetale
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale
- Inoltre:
- 100g panna
- 15g succo di limone

 Porzioni 4 persone	 Portata Primo
 Tempo 20 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura In casseruola	 Kcal per persona 367*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** In una casseruola con l'olio rosolare gli scalogni tritati con lo speck.
- 2** Tagliare le patate grossolanamente ed unirle nella casseruola alle carote a rondelle e al sedano a pezzetti.
- 3** Aromatizzare con il coriandolo macinato CANNAMELA.

4 Ricoprire tutto con brodo, salare e pepare con il pepe nero macinato CANNAMELA.

5 Cuocere per 20 min prima di aggiungere i piselli.

6 Versare ancora brodo e proseguire la cottura fino a quando i piselli siano teneri.

7 Preparare la panna acida unendo alla panna il succo di limone.

8 Distribuire la zuppa dei piatti e completare con la panna acida.