

# Ristora anima e corpo: zuppa di gulasch – ricetta classica



**Da bambino la zuppa di gulasch era per me il piatto che di solito si mangiava a pranzo, nei pressi delle piste da sci. La variante «fatta in casa» è tuttavia decisamente migliore ed è tutt'altro che difficile da preparare.**

Peperoni, patate e spezzatino di manzo sono gli ingredienti di base della classica zuppa di gulasch. Già da ragazzino mi piaceva questo sostanzioso brodo che a pranzo, servito nella baita sulle piste da sci, mi dava l'energia necessaria per affrontare il pomeriggio sulle piste. Un piatto che aveva senz'altro un buon sapore, ma che tuttavia risultava sempre poltiglioso e piuttosto indefinibile... La prima volta che ho assaggiato questa zuppa da me cucinata, mi sono subito reso conto di quanto straordinario fosse questo piatto. L'importante è ovviamente usare ingredienti di qualità: io, ad esempio, ho utilizzato lo spezzatino con il marchio IP-Suisse e la zuppa non va assolutamente mai «stracotta». Le verdure e la carne devono risultare ben cotte e tenere, ma appunto, non poltigliose.

- 700 g di carne di manzo tagliata a bocconcini, ad es. del marchio IP-Suisse, a temperatura ambiente
- 400 g di patate tagliate a tocchetti
- 150 g di carote, tagliate a rondelle
- 1½ peperoni rossi e/o gialli
- 1 cipolla di media grandezza
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 2¼ cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 2½ cucchiaini di farina
- 2,2 dl di vino rosso
- 8 dl di brodo di carne
- 1 piccola foglia di alloro
- 1 rametto di timo fresco
- 1 manciata di foglie di sedano a coste
- 4-6 cucchiaini di panna acida
- Qualche ricciolo di burro per arrosti o un filo di olio vegetale neutro

1. Tagliare la zucca a metà, togliere i semi e tagliarla a fette sottili di 2 cm.
2. Condire con olio di oliva e sale e cuocere in forno a 180 °C per 15 minuti fino a quando non sarà morbida.
3. Nel frattempo, lavare l'insalata e togliere i semi dalla melagrana. Tritare grossolanamente i gherigli di noce.
4. Per la salsa, mescolare l'olio di semi di zucca, il succo di limone e il miele. Quindi condire con sale e pepe a piacere.
5. Distribuire l'insalata di formentino su 4 piatti e adagiarvi sopra circa 3-4 pezzi di zucca tiepida.

6. Cospargere con i semi di melagrana e le noci tritate e irrorare con la salsa.

**Durata di preparazione: circa 30 minuti**

- Volendo, anziché utilizzare la solita scodella, la zuppa può essere servita all'interno di un panino svuotato della mollica.
- Qualche goccia di panna acida in ciascuna scodella non solo conferisce alla zuppa un tocco di eleganza, ma anche di gusto.
- Inoltre, abbinata ai crostini ottenuti da una baguette, la zuppa di gulasch ha un gusto davvero straordinario.

---

**Era Costana**

**Tempranillo**

Rosso ciliegia scuro. Profumo intenso di bacche rosse e amarene. Corpo da medio a pieno con tannini rotondi e retrogusto persistente.

[Visualizzare nello Shop Vini >](#)