

Zuppa di carote con feta e olio al peperoncino



Semplice da preparare, deliziosa nel gusto e leggera per il portafoglio: questa zuppa di carote con feta convince su tutta la linea.

Carote, patate e cipolle si trovano probabilmente sempre nel frigorifero o nella dispensa della maggior parte degli svizzeri. Questo piatto è quindi ideale se volete servire qualcosa di caldo al volo alla fine di una lunga giornata. La zuppa si prepara in fretta e, in combinazione con il pane, forma un pasto sano e completo.

Il formaggio greco in salamoia dona un tocco di sapidità al piatto grazie al suo sapore intenso e leggermente pungente. Se non piace troppo piccante o se si cucina per i bambini, si può tralasciare l'olio al peperoncino.

Zuppa di carote

- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 1 piccola manciata di timo
- 1 cipolla grande, tagliata e tritata grossolanamente
- 2 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati grossolanamente
- 500 g di carote, pelate e affettate a rondelle spesse 2 cm
- 1 patata media, pelata e tagliata a cubetti di 2 cm
- 800 ml di brodo di verdura
- 50 ml di panna intera
- Sale e pepe a piacere

Topping

- 200 g di feta
- Un po' di olio al peperoncino
- Un po' di menta, finemente tritata
- Un po' di buccia grattugiata di limone biologico
- Semi di sesamo tostiti

Preparazione zuppa

1. Scaldare l'olio in una pentola. Aggiungere timo, cipolla e aglio e rosolarli fino a doratura.
2. Aggiungere le carote e le patate, continuando a rosolare il tutto per circa 1 minuto.
3. Smorzare con il brodo e cuocere a fuoco lento con il coperchio fino a quando le verdure si saranno ammorbidite

(circa 15-20 minuti).

4. Togliere la pentola dal fuoco e con un frullatore ad immersione trasformare le verdure in purea. Integrare la panna intera e condire con sale e pepe a piacere.

Preparazione topping

1. Distribuire la zuppa in quattro ciotole o piatti fondi, versando un po' di olio al peperoncino, guarnendo ciascuno di essi con 50 g di feta sbriciolata, menta, scorza di limone grattugiato e semi di sesamo.

Tempo di preparazione: circa 30 minuti

Gérard Bertrand Cap Insula Languedoc AOP

Porpora scuro e carico. Al naso note seducenti di frutta e frutti di bosco maturati al sole, accompagnate da sentori di spezie dolci. Al palato pieno con tannini setosi e retrogusto persistente e armonico.



[Visualizzare nello Shop Vini >](#)