

# Zuppa di carote, patate e sedano rapa

La **zuppa di carote, patate e sedano rapa** è una minestra tipica del periodo freddo, ottima in autunno e in inverno, ma anche a inizio primavera, quando le carote sono particolarmente dolci. Dipende un po' dal clima e dalla voglia di gustare un piatto caldo :-)

La **zuppa di carote, patate e sedano rapa** è una minestra di tuberi e radici, la sua caratteristica pertanto è il potere mineralizzante, tipico di questi ortaggi, e il buon contenuto di beta carotene dato dalla carota. Grazie all'aggiunta di quinoa, uniamo anche la parte proteica e rafforziamo i carboidrati, già presenti nelle patate. E' quindi un piatto unico non solo buonissimo, ma anche completo. Io aggiungo anche un po' di Parmigiano grattugiato a fine cottura, più che altro per dare sapore.

Questa zuppa è leggera, semplice da preparare e molto economica. L'unico ingrediente che ha un costo apprezzabile è la quinoa, ma se ne usa veramente poca. Se avanza è ottima anche il giorno dopo. Conservarla ben coperta in frigorifero e scaldarla al momento aggiungendo un pochino di brodo o di acqua calda se si fosse troppo rappresa.

## INFORMAZIONI

- **2** persone
- **370Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 200 g di carote di forma lunga e sottile
- 200 g di patate
- 200 g di sedano rapa
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 1 l di Brodo vegetale
- Origano
- Maggiorana
- 40 g di quinoa bianca o rossa, a piacere, anche mista
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

## PREPARAZIONE

- Pelare le carote, eliminare le estremità e sciacquarle. Se sono molto sottili si possono semplicemente affettare nello spessore di 5 millimetri circa. Se però sono grosse, meglio tagliarle a bastoncini da cui ricavare dei cubetti.
- Pelare le patate e il sedano rapa e ricavarne dei cubetti di un centimetro scarso di lato.
- Pelare lo scalogno e tritarlo molto finemente.
- Scaldare il brodo e tenerlo a leggera ebollizione.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio, lo scalogno e portarla sul fuoco.
- Far dorare lo scalogno a fiamma media.
- Alzare la fiamma, unire il sedano rapa, una generosa macinata di pepe, mezzo mestolo di brodo e mescolare. Cuocere per un paio di minuti.
- Unire le patate, un pizzico di origano, uno di maggiorana, ancora un pochino di brodo e mescolare. Cuocere per un paio di minuti.
- Unire le carote, un pizzico di sale, ancora un pochino di brodo e mescolare. Cuocere per un paio di minuti.
- Aggiungere quasi tutto il brodo, tenendone da parte un po' per regolare la cottura alla fine, coprire e attendere che riprenda il bollore.
- Sciacquare rapidamente la quinoa sotto acqua corrente.
- Regolare di sale in modo che il brodo sia un po' sapido, quindi unire la quinoa.
- Cuocere per 20 minuti a fiamma media.
- Trascorso il tempo indicato assaggiare per valutare la cottura della quinoa e se occorre regolare di sale. Regolare anche la densità della zuppa aggiungendo, se necessario, parte del brodo tenuto da parte.
- Spegnerne, unire il Parmigiano e mescolare bene.
- Coprire e lasciar riposare 2-3 minuti prima di servire, assieme ad un filo d'olio a crudo.

## STAGIONE



## VARIANTE VEGAN

Gli amici vegan dovranno semplicemente omettere il Parmigiano Reggiano. Per una variante vegetariana è sufficiente invece sostituirlo con un formaggio da grattugia senza caglio animale, come ad esempio il Verdiano.

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Da servire con gustosi crostini di pane. Se avete voglia di farli in casa, [provate la nostra ricetta!](#)