

Zuppa di cavolo rapa

La **zuppa di cavolo rapa** è una minestra tipica primaverile, quando compaiono sul mercato i piselli e il cavolo rapa, una varietà di cavolo che si presta molto alla preparazione delle zuppe, poiché ha un sapore delicato e una polpa croccante, fresca e particolarmente aromatica.

In questa ricetta di **zuppa di cavolo rapa** il peso delle verdure è indicato al netto degli scarti, quindi tenerne conto quando fate la spesa. Se vi avanza un po' di cavolo rapa può essere gustato a crudo nell'insalata. A cubetti o grattugiato è veramente ottimo!

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di cavolo rapa
- 100 g di patate
- 50 g di piselli (peso sgranato)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla di piccole dimensioni
- 2 rametti di timo
- 500 ml di Brodo vegetale
- Sale
- 50 g di burghul
- 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

- Lavare bene il cavolo rapa e pelarlo con il coltello eliminando tutta la buccia fintanto che non appare la polpa, più tenera e chiara. Eliminare anche la parte vicino al torsolo, solitamente stopposa. Tagliarlo a fette spesse 1 centimetro circa, da cui ricavare dei cubetti di 1 centimetro di lato.
- Lavare le patate, pelarle e ridurle a cubetti della stessa dimensione di quelli del cavolo rapa.
- Sgranare i piselli.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e la cipolla tritata molto finemente. Portarla sul fuoco e farla dolcemente dorare.
- Unire il cavolo rapa e le patate, le foglioline di timo, mescolare con un cucchiaio di legno e far sfrigolare per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Unire il brodo, un pizzico di sale e cuocere a fiamma dolce, coperto, per 10 minuti circa.
- Unire i piselli, il bulgur e cuocere per altri 25 minuti, sempre a fuoco medio e coperto.
- Mescolare di tanto in tanto e regolare la densità della zuppa a proprio piacimento. Se piace più liquida unire acqua o altro brodo vegetale caldo.
- Trascorso il tempo indicato unire il Parmigiano grattugiato, mescolare bene e assaggiare per regolare di sale.
- Unire un filo d'olio a crudo, mescolare, coprire e far riposare 3-4 minuti.
- Mettere la zuppa nelle ciotole da porzione e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Al posto del bulgur può essere utilizzato un qualsiasi cereale o pseudocereali a piacimento. Ottima con il riso, ma anche con farro, orzo, quinoa, grano saraceno. Si può anche fare una miscela, come ad esempio bulgur e quinoa.



VARIANTE VEGAN

Per ottenere una variante vegan omettere il Parmigiano Reggiano. Per una variante vegetariana è sufficiente sostituire il Parmigiano con un formaggio da grattugia vegetariano.