

Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

Le ricette

Zuppa di carote e ceci



Ingredienti per 4 persone

- 400 g di ceci cotti
- 1 dl di brodo vegetale
- 3 spicchi di aglio
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di curry
- 500 g di carote
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- sale e pepe
- 40 g di Grana Padano DOP

Preparazione della ricetta

In una padella antiaderente fate rosolare tre spicchi di aglio con due cucchiaini di olio extravergine di oliva e una cipolla, che avrete spellato e tritato finemente, finché saranno morbidi. Togliete l'aglio e profumate con il curry; proseguite la cottura per 1 minuto mescolando. Unite le carote tagliate a fettine e fate saltare per tre minuti avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Aggiungete anche il brodo e i ceci precedentemente lessati e portate a ebollizione. Fate cuocere a fuoco basso e a pentola coperta per 10/12 minuti, finché le carote saranno tenere. Frullate la zuppa con il frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, salate e pepate. Distribuite la zuppa nei piatti individuali e servitela calda accompagnata da Grana Padano DOP grattugiato a lamelle.

Segreteria: Tel. 041-5801357

www.antoniorsano.it

mail: studio@antoniorsano.it