



Le ricette di Monica

per GiocaGiocaGioca



Zuppa campagnola



Dosi per 3 porzioni circa

Ingredienti

- 300 gr. di orzo perlato
- 200 gr. di ceci già lessati
- 2 patate piccole
- 200 gr. di zucca
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla piccola



Innanzitutto lava bene con la mamma o il papà tutte le verdure che ti serviranno per questa ricetta. Con il controllo di un adulto, usa un coltello poco affilato con cui taglierai a pezzetti le patate e le coste di sedano, mentre la mamma o il papà taglieranno la zucca che è più dura, e la cipolla, che fa lacrimare gli occhi!

In una pentola antiaderente versa le verdure così ottenute.

Falle scottare un poco da un adulto, mescolandole in modo che non si attacchino al fondo della pentola.

Dopo pochi minuti, aggiungi circa un litro di acqua. Quando bolle, carica il timer per 20 minuti, e fai cuocere il tutto. Nel frattempo lava in uno scolapasta l'orzo perlato e chiedi alla mamma o al papà di lessarlo. Quando suonerà il timer le verdure saranno cotte: versaci dentro i ceci, mescola e passa tutto con il minipimer (attenzione a non schizzarsi di minestra!).

Aggiungi a questa crema di verdure l'orzo che hai lessato prima.

Metti il sale quanto basta e servi in tavola! Aggiungi dell'olio extravergine di oliva a crudo per una zuppa ancora più ricca!



Stampa in formato A4, e ritaglia. Il file è pensato per essere inserito comodamente in un libro o in un quaderno di ricette!