

## Minestra di gallina e verza con crostini

*Un piatto caldo per riscaldare una serata invernale. La gallina unita alla verza è perfetta per fare il pieno di nutrienti e di gusto.*



Con questo piatto fai il pieno di nutrienti! Il cavolo verza, infatti, è una delle [verdure più ricche di benefici per il tuo organismo](#). In questa ricetta **facile e gustosa** è abbinato alla polpa di gallina e a dei croccanti crostini di pane integrale.

L'abbinamento è perfetto per una zuppa unica calda e piena di sapore ma **senza sale**, grazie all'aggiunta della salsa di soia.

Prova questa ricetta e riscalda la tua cena con un piatto **ricco di sapore e nutrienti**.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Preparazione: 30 min.**

### Ingredienti

(per 1 zuppa unica)

250 g di verza

80 g di polpa di gallina senza pelle e ben sgrassata

80 g di crostini di pane integrale

**1 cucchiaio di cipolla tritata Passo dopo Passo Despar**

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

1 rametto di rosmarino

1 foglia di alloro

1 cucchiaino di salsa di soia (a ridotto contenuto di sale)

Un pizzico di pepe nero macinato

### Procedimento

1. Taglia la verza a striscioline e mettile in una pentola con la gallina, la cipolla, l'olio, la salsa di soia, l'alloro e il rosmarino.
2. Copri con abbondante acqua e porta a bollore. Abbassa al minimo il fuoco, aggiungi gli aromi e lascia sobbollire per almeno 30 minuti con coperchio.
3. Una volta trascorso il tempo, elimina il rosmarino e l'alloro, preleva la polpa di gallina e sfilacciala. Rimettila in pentola, aggiusta di pepe e servi con i crostini di pane integrale.