

## Zuppa di verdura con polpette di manzo speziate e semi di papavero

*Una zuppa unica ricca di gusto e nutrienti utili: scopri come prepararla*



Con il freddo dell'inverno quello che ci vuole è proprio una buona **zuppa calda**! Questa è preparata con tante **verdure di stagione** ed è arricchita dalle proteine delle **polpette**, rese ancor più saporite dall'aggiunta di un pizzico di **noce moscata**. Decora il tutto con i semi di papavero e servi ben calda: **sarà una delizia!**

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 40 min.**

### **Ingredienti**

(per 1 persona)

*Per le polpette:*

50 g di macinato di manzo

Qualche foglia di prezzemolo tritata

Mezza fetta di pane integrale rafferma

**Un pizzico di noce moscata grattugiata Despar**

*Per la zuppa*

**50 g di passata di pomodoro Despar Premium**

**Mezza patata Passo dopo Passo Despar**

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

1 cucchiaino di scalogno tritato

1 cucchiaio di sedano tritato

4 foglie di cavolo nero tritate grossolanamente

2 foglie di verza tritate grossolanamente

500 ml di acqua

**Una presa di semi di papavero Despar Vital**

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

Un pizzico di sale marino integrale

**Un pizzico di pepe Despar**

Un pizzico di gomasio alle erbe

### **Procedimento**

1. Metti sedano, scalogno e carote in una pentola a bordi alti con un filo d'olio e la passata di pomodoro. Accendi il fuoco al minimo della potenza e lascia ammorbidire le verdure. Aggiungi circa mezzo litro d'acqua e unisci verza, patata e cavolo nero. Cuoci per 20 minuti.

2. Nel frattempo prepara le polpette di circa 2,5 cm di diametro amalgamando la carne con il prezzemolo tritato, la noce moscata e il pane bagnato, strizzato e rotto grossolanamente.

Aggiungi le polpette alla zuppa e cuoci per altri 12 minuti.

3. A fine cottura aggiungi il gomasio, aggiusta di pepe e servi con i semi di papavero.