Casa di vita
DESPAR

Zuppa di verza, zucca e castagne con uovo poché

Verza, zucca e castagne sono gli ingredienti perfetti per una zuppa saporita e di stagione! Provala anche tu!

Voglia di una **zuppa saporita, di stagione e completa di tutti i nutrienti** di cui hai bisogno? Prova questa! La nostra zuppa unica ha proprio tutto quello di cui hai bisogno: **verdure di stagione**, grazie a verza e zucca, **proteine** con l'uovo poché e **carboidrati** dalle castagne. E per finire un po' di olio a crudo per non dimenticare i **grassi buoni**!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 10 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 persona)

100 g di verza
100 g di zucca
5 castagne cotte a vapore Despar Vital
1 uovo Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaio di cipolla bianca tritata
1 carota
3 cucchiai di aceto di vino
Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.
Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento:
1. Lava la verza, elimina il torsolo e tagliala a listarelle. Sbuccia la cipolla e tagliala a rondelle. Sbuccia la carota e tagliala a tocchetti. Priva la zucca della buccia, dei filamenti e dei semi, quindi tagliala a pezzetti.
2. Cuoci dolcemente la cipolla con un cucchiaio di olio e poca acqua. Aggiungi carote, zucca e verze. Copri con acqua e lascia cuocere per 30 minuti a fiamma bassa.
3. A cottura quasi ultimata, aggiungi le castagne, un pizzico di sale e di pepe.
4. Porta a ebollizione dell'acqua non salata in una pentola capiente con 3 cucchiai d'aceto. Sguscia l'uovo e mettilo in un piattino. Aiutandoti con il manico di un cucchiaio crea un vortice nell'acqua e fai scivolare in mezzo l'uovo. Spegni il fuoco, copri con un coperchio, attendi un minuto e recupera l'uovo aiutandoti con una schiumarola. Scolalo bene e tienilo al caldo.
5. Servi la zuppa calda in una fondina con l'uovo poché adagiato delicatamente sopra. Completa con un filo d'olio a crudo.