Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Zuppa contadina della Bassa Atesina

Pane
Per utilizzare gli avanzi di pane raffermo
Zuppe
Dal ricettario “Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte” (Verdi – Grüne – Vërc, Bolzano, 2020)

Ingredienti:

- ½ cipolla
- 2 spicchi d‘aglio
- 3 cucchiai di olio d‘oliva
- 4 o 5 zucchine
- un po‘ di vino bianco
- brodo vegetale
- pane raffermo (“Schüttelbrot” o pane di segale o panini “Venostini”)
- basilico
- q.b. di panna

Preparazione:

Tagliate la cipolla e l’aglio e fateli soffriggere nell’olio. Una volta ben rosolati, aggiungete le zucchine precedentemente grattugiate. Sfumate il tutto con un po’ di vino bianco e brodo vegetale e portate a cottura, senza far cuocere troppo a lungo. Aggiungete il pane raffermo e lasciatelo ammorbidire nella zuppa. Regolate di sale e di pepe a piacere e insaporite con del basilico fresco. Inoltre, con l’aiuto di un frullatore a immersione potete ridurre la zuppa in purea e renderla più ricca e cremosa aggiungendo della panna.

ca. 25 minuti.

Suggerimento:

per la preparazione di questa zuppa si possono utilizzare diversi tipi di verdura, ad esempio, sostituendo le zucchine con delle cipolle si può preparare un’ottima zuppa di cipolla.

Variazione vegana:

utilizzate del vino bianco vegano, assicuratevi che il pane non contenga ingredienti di origine animale e non aggiungete la panna oppure sostituitela con un’alternativa vegetale.