



BIOSÜDTIROL

L'agricoltrice bio Sissy propone: zuppa di mele e sedano

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: media

Ingredienti per 4 porzioni

1 radice di sedano (500 g)

2 mele Pinova (mele dolci e aromatiche), 250-300 g

4 cucchiaini di olio d'oliva

1 l di acqua

3-4 cucchiaini di fiocchi d'avena (3 se sono di avena al 100%, 4 se sono mescolati con altro; verificare nella lista degli ingredienti)

2 cucchiaini di sale

40 g di burro

Preparazione

Sbucciare la radice di sedano e tagliarla in piccoli cubetti. Lavare le mele e, senza sbuciarle, tagliarle a cubetti (possono essere più grandi rispetto a quelli della radice di sedano, poiché hanno un tempo di cottura inferiore). Lo strato interno della buccia delle mele è la parte in cui si concentra la maggior parte dei nutrienti benefici, sarebbe quindi un vero peccato sbuciarle. Scaldare dell'olio in una pentola, aggiungere i cubetti di sedano e di mela e soffriggere per 1 minuto, poi salare. Rosolare per altri 3 minuti e aggiungere l'acqua. Chiudere la pentola con il coperchio e abbassare la fiamma non appena la zuppa inizia a bollire. Lasciar cuocere per 10 minuti. Quando i cubetti si saranno ammorbiditi, unirvi i fiocchi d'avena ed eventualmente aggiustare di sale e di pepe, aggiungere il burro e ridurre a una fine purea utilizzando un mixer ad alta potenza.

La zuppa può essere decorata e ulteriormente insaporita con pepe macinato fresco e fiori eduli. Come guarnizione, si possono aggiungere anche un paio di fettine di mela. Un altro abbinamento perfetto per questa zuppa sono i gamberi grigliati o i cubetti di speck croccanti. Servire l'insalata accompagnandola con un sorriso!

Il suggerimento di Sissy:

Pur non avendo la consistenza di una mousse, l'aggiunta del burro rende il piatto più vellutato e dal gusto rotondo. A seconda dei gusti, può essere sostituito con olio d'oliva o qualche anacardo.