

Zuppa di finocchi e zucca



Ingredienti per 4 persone

3 Finocchi;

1 porro

zenzero in polvere q.b.

500 gr di Zucca pulita

Semi di zucca tostati q.b.

Olio, sale, pepe q.b.

1,2 lt di Brodo vegetale

PROCEDIMENTO:

Affettare il porro e disporlo in pentola con un giro d'olio, coprire con MCS e farlo appassire a fiamma bassa. Aggiungere i finocchi e la zucca a tocchetti, salare, pepare, coprire con MCS e far andare 3/4 min a fiamma media. Versare il brodo, mescolare coprire con MCS e portare a bollore a fiamma media. A bollore raggiunto abbassare al minimo e cuocere per 15 min., aggiungere lo zenzero, mescolare coprire con MCS poi spegnere e lasciare 3/4 min. in autocottura. Servire con crostini, un giro d'olio evo e semi di zucca tostati.

Lorena Vecchini