

Zuppa di Pastinaca



L' ingrediente centrale del giorno è la **pastinaca**, un tubero efficace per la nostra salute e per il nostro organismo.

La zuppa che vi propongo è semplicissima, genuina e vi riscalderà nelle giornate più fredde.

INGREDIENTI:

- 1 Cipolla tritata
- 2 Gambi di sedano tagliati in piccoli pezzi
- 2 Carote pelate e tagliate in piccoli pezzi
- 500g Pastinaca sbucciate e tagliate in piccoli pezzi
- 1 Cucchiaino di curry
- 1 Cucchiaino di paprica
- 1 Litro di brodo vegetale
- Olio extra vergine di oliva q.b

- Semi di girasole per guarnire
- Pepe q.b per guarnire

PROCEDIMENTO:

1. Soffriggere per circa 5 minuti la cipolla e il sedano con due cucchiaino di olio.
2. Aggiungere le carote e la pastinaca e cuocere per 10 minuti a fuoco lento.
3. Aggiungere il curry e la paprika amalgamandoli bene con gli altri ingredienti, coprite con il brodo vegetale e portate a cottura (circa 15 minuti) fino a quando tutti gli ingredienti saranno sufficientemente teneri da essere frullati.
4. Riducete il tutto in una crema omogenea con un frullatore ad immersione, aggiungendo se necessario altro brodo caldo per regolarne la consistenza, aggiustate di sale se necessario.
5. Servire con semi di zucca, pepe e un filo d'olio.

Il risultato sarà una vellutata cremosa e deliziosa, per mangiare sano senza rinunciare al gusto



CURIOSITA'

La pastinaca è un tubero facente parte della famiglia dello Ombrellifere, stessa famiglia delle carote.

E' considerato il tubero della salute, contiene infatti buone quantità di vitamina C, sali minerali come calcio, fosforo, magnesio e potassio.

Ha un alto contenuto di fibre e il suo consumo favorisce la diminuzione di stipsi.

Riduce il colesterolo nel sangue.

E' ottima per preparare zuppe e contorni.
