



# ZUPPE

## ricette zuppe

In questa pagina parleremo di :

- [La zuppa](#)
- [Zuppa di piselli patate e riso](#)
- [Preparazione](#)
- [Presentazione](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** minestre

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 4 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:30:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:20:00

## La zuppa

Con il termine "zuppa" o "minestra" si indica generalmente una preparazione non asciutta, vale a dire un alimento cotto con l'aggiunta di brodo (di carne, di verdura, di pesce) o altro liquido (come acqua o latte, ad esempio nel caso di vellutate).

La zuppa può contenere gli ingredienti più vari, ed in base a questi essere servita come primo piatto o piatto unico.

Cacciucco, ribollita, pizzoccheri, minestrone, borsc, sono solo alcuni esempio di zuppe "famose" a base di pesce, verdure, legumi e carne.

Tradizionalmente le zuppe nascono dall'esigenza di mettere insieme ingredienti "economici", relativamente "piatti" se consumati singolarmente, ma che con le dovute proporzioni e dosando bene tempi di cottura ed aromi, creano un'alchimia capace di restituire sapori "ricchi" ed avvolgenti, un vero comfort food ante litteram.

Le preparazioni possono essere lunghe ed elaborate, come ad esempio nel caso della zuppa di pesce, dove i diversi ingredienti, avendo tempo e modalità di cotture molto diversi, richiedono cotture separate, come avviene ad esempio per il polpo che viene cotto in un tegame a parte con i vari odori, o le cozze che devono essere aperte a parte per poi essere unite alla zuppa insieme al loro liquido di cottura filtrato, mentre i filetti di pesce e i gamberi cuociono in pochi minuti.

Esistono in commercio

anche zuppe "rapide" cioè precotte e disidratate, a base di riso, legumi e verdure che si possono preparare in pochi minuti con la sola aggiunta di acqua calda. Insomma, la zuppa è buona e democratica.

## Zuppa di piselli patate e riso



Questa minestra semplice ed economica, arricchita con del formaggio fondente a piacere, può tranquillamente costituire un piatto unico.

Ingredienti per 4 persone:

500 grammi di patate

400 grammi di piselli surgelati

250 grammi di riso per minestre

70 grammi di cipolla bianca o ramata

1,5 l di brodo vegetale

4-5 cucchiaini di olio d'oliva extravergine

100 grammi di formaggi fondente (tipo scamorza o fontina)

sale, pepe

parmigiano

## Preparazione



La preparazione è estremamente facile e veloce.

Iniziamo facendo soffriggere leggermente la cipolla tagliata grossolanamente con l'olio, aggiungiamo le patate sbucciate e tagliate a tocchetti, lasciamo insaporire per qualche minuto. Aggiungiamo alle patate un mestolo di brodo e lasciamo sobbollire qualche minuto, fino a quando il brodo si sarà ridotto della metà, aggiungiamo i piselli, facciamo insaporire e quando il tutto avrà ripreso calore aggiungiamo il resto del brodo caldo.

Una volta ripreso il bollore aggiungiamo il riso e portiamo a cottura.

## Presentazione



Una volta pronta la minestra si può impiattare e cospargere con una spolverata di pepe e di parmigiano, oppure procede ad una preparazione più ricca ponendo in una capiente fondina (piatto fondo) un mestolo di minestra, un giro d'olio, uno strato di formaggio fondente, un altro mestolo di minestra e finire con olio, pepe e formaggio, parmigiano o ancora formaggio fondente.

## zuppa di farro

In questa pagina parleremo di :

- [Il farro](#)
- [La zuppa di farro](#)
- [Preparare gli odori](#)
- [Cottura dei fagioli](#)
- [Cottura del farro](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 1 €

**Tempo di preparazione**

01:10:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:60:00

**Tipo di cottura:** fornello

## Il farro

Il farro è un alimento molto antico, un tipo di frumento appartenente al genere *Triticum* che viene coltivato e sfruttato già dall'epoca neolitica. Del genere fanno parte tre specie: il farro piccolo, dal nome scientifico *Triticum monococcum* detto anche farro monococco; il farro medio, nome scientifico *Triticum dicoccum* detto anche farro dicocco e il farro grande, nome scientifico *Triticum spelta*, detto appunto farro spelta.

Tra queste tre specie, quella *piccolo* è la prima ad essere stata coltivata a partire dalla specie selvatica, la *Triticum boeoticum*, la cui esistenza è stata attestata nella Turchia di circa 10 mila anni prima di Cristo, mentre la prima coltivazione umana si attesta intorno al 8.000 avanti Cristo. Quasi subito però venne iniziata la coltivazione del farro medio in quanto quello piccolo riesce a fornire un solo frutto per spiga, mentre il medio riesce a fornirne due. Da allora questa è la specie più coltivata nel nostro paese. La specie spelta invece viene coltivata dal 5.000 circa avanti Cristo grazie ad un incrocio fra il farro medio e un altro tipo di frumento, l'*Aegilops squarrosa*. Nonostante sia più produttivo e oggi rappresenti la maggior parte delle coltivazioni al mondo, in Italia è poco usato in quanto ha una certa sofferenza al nostro clima.

Anticamente il farro fu molto utilizzato dalle legioni romane come cibo da campagna militare. Il primo utilizzo del farro era infatti quello classico del frumento per la preparazione del pane. Ma il farro ha la particolarità della buccia molto aderente al frutto, e quindi deve prima subire processi di decorticazione. Una volta molto diffuso, oggi è stato soppiantato dal grano tenero, più facile da lavorare ed economico, con rese molto maggiori. Oggi viene coltivato in Italia su pochi ettari toscani della Garfagnana, ed è protetto dalla Indicazione Geografica Tipica. Il farro contiene molte vitamine, fibre e sali minerali e pochissimi grassi. È un ottimo nutriente dietetico, oggi cucinato per lo più come zuppa. Viene comunque ancora panificato, e ultimamente il suo utilizzo è aumentato grazie all'agricoltura biologica.

## La zuppa di farro

La zuppa di farro è molto semplice da realizzare, e non comporta particolari esperienze. Per una zuppa da quattro persone dovrete provvedere ai seguenti ingredienti:

250 gr. di farro

200 gr di fagioli borlotti freschi

1 carota

1 sedano

1 cipolla

3 spicchi d'aglio

3 foglie di salvia

5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 lt di acqua



## Preparare gli odori



Per prima cosa dovrete tagliare finemente la cipolla, la carota e il sedano, ponendoli a cuocere a fuoco basso con tre cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio in una pentola a pressione. Dopo 5 minuti aggiungete i fagioli e lasciate che rosoli per altri 5 minuti. Quindi aggiungete la salvia.

## Cottura dei fagioli



A questo punto aggiungete il litro di acqua e attendete che bollisca prima di chiudere la pentola a pressione. Una volta che la pentola abbia fischiato attendete mezzora a fuoco basso per far cuocere i fagioli, quindi separate la parte solida, i fagioli e gli odori, da quella liquida, il brodo.

## Cottura del farro



Una volta separate le due parti prendete circa i due terzi dei fagioli e passateli nel mixer per farne una purea. Quindi ponete in un tegame due cucchiari d'olio con 2 spicchi d'aglio, fate rosolare e poi ponete il farro a tostare per due o tre minuti. Iniziate quindi ad aggiungere lentamente e a più riprese il brodo della cottura precedente, fino a fine cottura del farro, come da indicazione sulla confezione. Generalmente si tratta di circa 20 minuti. Una volta cotto il farro aggiungete la purea e i fagioli che avevate da parte, salate e impiattate con dell'olio extravergine d'oliva a parte.

## zuppa di patate

In questa pagina parleremo di :

- [La zuppa di patate](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparazione delle patate](#)
- [La preparazione degli ingredienti del soffritto](#)
- [Preparare il soffritto](#)
- [Le patate](#)
- [La zuppa](#)
- [I crostini](#)
- [La preparazione finale](#)

**Ricetta Italiana**

**Viene servita come primo piatto**

**Ricetta per 4 persone**

**Costo 1 €**

**Tempo totale di esecuzione**

00:50:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:40:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La zuppa di patate

La zuppa di patate è un piatto tipicamente invernale e povero, fatto con ingredienti classici la cui ricetta si perde nei secoli scorsi, a partire dalla fine del Settecento quando questo tubero iniziò ad essere apprezzato anche in Europa dopo aver significato “nutrimento a basso costo” per tutte le popolazioni americane. La patata infatti ci mise un po prima di far breccia nella diffidenza europea, considerando che i tuberi europei erano velenosi. Questo piatto naturalmente rappresenta la tradizione contadina, con i classici ortaggi del giardino accanto a casa. L'orto ne forniva in grandi quantità e questa zuppa era tra le più cucinate nelle campagne ma anche nelle periferie delle grandi città. La sua preparazione è anche relativamente veloce, pur essendo una zuppa, e comunque poco impegnativa rispetto a molti altri piatti.



## Gli ingredienti

Anche la zuppa di patate come molto piatti italiani può essere preparato con pochi ingredienti in genere pronti in casa. Per una zuppa da quattro persone procuratevi dunque:

3 patate per circa 400 gr

1 porro

1 costa di sedano

1 cipolla

1 carota

1 lt di brodo vegetale

parmigiano

pane bruscato

pepe nero da macinare



## Preparazione delle patate



Per prima cosa dovete pelare le patate, tagliarle a tocchetti e lessarle per circa 10 o 15 minuti in acqua salata.

## La preparazione degli ingredienti del soffritto



Quindi iniziate la classica preparazione per il soffritto, tritando i vari odori finemente. Quindi tagliate molto fine la carota, il porro, la cipolla e la costa di sedano.

## Preparare il soffritto



In una pentola ben fonda dunque ponete cinque cucchiai d'olio e gli odori tritato a rosolare cinque minuti a fuoco medio, finché la cipolla non diviene trasparente. Una volta dorata aggiungete tutto il brodo ben caldo e iniziate a far bollire e insaporire per circa 20 minuti.

## Le patate



Nel frattempo scolate le patate e fatele raffreddare un pochino. Quindi con un passaverdure, o anche semplicemente con una forchetta, schiacciatele bene per ridurle ad una specie di pasta.

## La zuppa



Quindi mettete le patate nella minestra insaporita con gli odori e lasciate cuocere per altri 20 minuti, salando e pepando a piacere.

## I crostini



Ora prendete il parmigiano e grattatelo a grana più grande del solito. Mettetelo su delle fette di pane e ponetelo sotto al grill.

## La preparazione finale



Una volta cotta la zuppa, prendete il mixer o ponetela direttamente nel frullatore per passarla con le lame. Frullate bene il tutto e mettetelo ben caldo in dei piatti da zuppa con dei crostini intinti dentro.

## zuppa funghi

In questa pagina parleremo di :

- [La zuppa con i funghi](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Gli ingredienti per il soffritto](#)
- [Pulire i funghi](#)
- [Il soffritto](#)
- [La cottura](#)
- [La preparazione finale](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 2 persone

**Costo** 3 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:40:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:30:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La zuppa con i funghi

La zuppa con i funghi è un piatto tipicamente invernale e anche di un certo prestigio se i funghi scelti sono di rango. Questa zuppa può essere un attimo antipasto o un grande primo, anche in serate di una certa importanza. In famiglia sarà sicuramente apprezzata nelle serate invernali fredde, mentre nelle cene con ospiti il suo gusto delicato offre una pietanza che vi renderà popolari per la vostra cucina.

## Gli ingredienti

Cucinate la zuppa di funghi con alcuni ingredienti semplici e comuni nelle case di tutti, per creare un piatto ricco di sapore, delicato e anche di una certa importanza, dipendentemente dal tipo di funghi che avrete scelto per questa zuppa. Per una zuppa da due persone procuratevi dunque:

300 g di funghi a vostra scelta

1 cipolla



1 costa di sedano

½ carota

20 cl di vino bianco

10 cl di panna da cucina

30 g di parmigiano

1 lt di brodo vegetale

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

pepe nero

## Gli ingredienti per il soffritto



Questa zuppa si comincia preparando gli ingredienti per il soffritto alla maniera classica. Tritate quindi finemente la cipolla, grattate la carota con il grattaverdura e tritate anche il sedano molto finemente.

## Pulire i funghi



Quindi ora prendete i funghi e lavateli con cura, facendo attenzione a non lasciare pezzetti di terreno che generalmente restano attaccati. Quindi su un tagliere tagliateli a fette sottili.



## Il soffritto



Ora utilizzate fare il soffritto con il classico metodo. Mettete cinque cucchiai d'olio extravergine d'oliva in una pentola ampia ed antiaderente, e fate scaldare a fuoco medio prima di mettere il trito d'odori classico formato da cipolla, carota e sedano. Lasciate quindi andare a fuoco medio finché la cipolla non diviene trasparente e mettete quindi i funghi tagliati nella pentola. Girate bene un paio di minuti con un cucchiaio di legno per far insaporire bene i funghi con l'olio aromatizzato al trito di odori.

## La cottura



Quindi una volta insaporiti i funghi aggiungete il vino per farlo sfumare molto lentamente e far anche creare un sughetto sul fondo che aiuterà nella cottura e concentrerà ancora di più il sapore. Una volta stabilito dopo un paio di minuti questo sughetto come fondo di cottura potete aggiungere il brodo fino a coprire interamente i funghi. Lasciate quindi andare per circa 15 minuti a fuoco moderato, in modo che la zuppa bollisca leggermente e salando a vostro gradimento.

## La preparazione finale



Dopo 15 minuti di cottura rabboccate con del brodo caldo se necessario e quindi aggiungete la panna liquida. Mescolate bene e lasciate andare ancora un paio di minuti, aggiungendo anche il parmigiano. Quindi togliete la zuppa dal fuoco e passatela con il tritaverdure o con il mixer in modo da ottenere una vellutata. Nei piatti da zuppa invece ponete dei crostini di pane e quindi impiattate e servite in tavola ancora calda con una spolverata di prezzemolo tritato.

## zuppa zucchine

In questa pagina parleremo di :

- [La zuppa](#)
- [La zuppa di zucchine](#)
- [La preparazione degli ingredienti](#)
- [Preparare la zuppa](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 1 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:45:00

**Tempo di preparazione**

00:15:00

**Tempo di cottura**

00:30:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La zuppa

La zuppa è uno dei piatti più antichi del mondo, sia povera, in genere di legumi e ortaggi, che ricca, di carne o altri cibi costosi. Per moltissimi secoli ha rappresentato uno dei piatti base delle popolazioni ma anche degli eserciti, che cucinavano zuppe di legumi secchi facili da trasportare. Può essere servita sia come antipasto che come primo piatto. Generalmente si differenzia dalla minestra in quanto leggermente più densa, cotta senza pasta come invece avviene spesso per le minestre. Al posto della pasta vengono invece spesso posti dei crostini di pane abbrustoliti. Negli ultimi decenni le zuppe, una volta sinonimo di piatto povero, si è arricchita sempre più tanto da divenire un piatto sempre incluso anche nei migliori ristoranti. La zuppa inoltre è storicamente più antica della minestra, tanto da essere il piatto base delle legioni romane. Inizialmente infatti era il popolo a nutrirsi di zuppe, mentre l'aristocrazia ne consumava raramente delle porzioni e spesso comunque arricchite da spezie costose o carne. Le zuppe sono anche uno dei piatti base dell'Oriente. Le zuppe italiane hanno quasi tutte lo stesso tipo di preparazione base, con alcuni ingredienti stabili da soffriggere come gli ortaggi della famiglia delle Liliacee come le sativum cipolla, aglio, porro e scalogno. Al soffritto poi va aggiunto un ortaggio e del brodo vegetale, in modo da renderla liquida o semi-liquida. Inoltre si aggiungono spesso altre spezie, o della carne o del pesce.

In genere gli ingredienti più utilizzati sono le carote e gli altri ortaggi, con l'aggiunta di pepe o peperoncino, sfumati con del vino bianco e insaporiti da formaggio grattugiato.



## La zuppa di zucchine

La zuppa di zucchine è estremamente semplice da preparare, e anche veloce se confrontata con le zuppe di legumi. Per una zuppa da quattro persone vi serviranno pochi semplici ingredienti e pochi minuti di preparazione. Preparate dunque:

500 gr di zucchine

1 cipolla bianca di medie dimensioni

2 spicchi d'aglio

1 lt di brodo vegetale

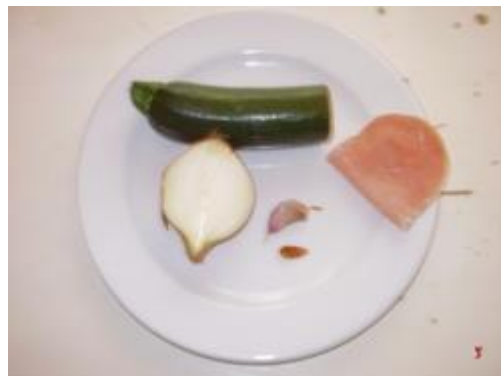
50 gr di pancetta

50 cl di vino bianco

50 gr di ricotta salata

olio extravergine d'oliva

2 peperoncini rossi



## La preparazione degli ingredienti



Iniziate quindi a tritare bene la cipolla e l'aglio, intanto che scaldate il brodo vegetale o preparatelo con del dado. Tagliate la pancetta a dadini. Ponete in una pentola capiente cinque cucchiari di olio d'oliva e iniziate a soffriggere la cipolla, l'aglio e la pancetta a fuoco moderato. Una volta dorati iniziate a sfumare il vino. Nel frattempo tagliate anche le zucchine a dadini.

## Preparare la zuppa



Una volta soffritto il tutto e sfumato il vino ponete i dadini di zucchine e lasciate il tutto a fuoco moderato. Fate insaporire per cinque minuti e poi mettete il brodo vegetale. Lasciate quindi cuocere a fuoco moderato per 30 minuti, coprendo con un coperchio. Una volta cotto, salate a vostro piacere, lasciate raffreddare la zuppa e poi frullatela con il mixer per ottenere una crema liquida. Tagliate a scaglie la ricotta salata, quindi impiattate e ponetela nella zuppa, pepando a piacere e mettendo un filo d'olio.

## zuppe di cipolle

In questa pagina parleremo di :

- [La zuppa di cipolle](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare gli ingredienti](#)
- [Cuocere la zuppa](#)

**Ricetta Italiana**

**Viene servita come** minestre  
**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 1 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:60:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:50:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La zuppa di cipolle

La zuppa di cipolle è uno dei piatti più economici che si possano preparare. Il costo massimo può essere anche di 10 centesimi a persona. Essendo un piatto molto povero e facile da preparare, con ingredienti comuni a tutte le culture, non ha una sua origine definita, e fa parte di tutte le cucine nazionali conosciute. Certamente tra le più famose zuppe vi è quella che si realizza in Francia, molto gustosa, spesso cucinata con un pochino di salsa di pomodoro a colorare. La “soup à l'oignon” è divenuta famosa in tutto il mondo, e la sua immagine di piatto “povero” destinato alle classi più basse della società è ormai un lontano ricordo. Oggi tutti gli strati della società amano questo piatto una volta destinato solo a poveri contadini. È un ottimo piatto, sia caldo, per gli inverni rigidi, che fredda, magari passata al mixer come vellutata, per le stagioni calde. Ma non è solo un piatto gustoso, ma anche notevolmente benefico grazie alle proprietà officinali ben note della cipolla, antisettica, antibiotica e curativa. Ma le sue proprietà vengono definite anche anticancerose, regolatrici della circolazione e utili a combattere la sclerosi.

## Gli ingredienti

La zuppa di cipolle prevede pochissimi ingredienti, ed ha un costo bassissimo, di pochi centesimi per persona. Per una ricetta



per quattro persone  
procuratevi:

½ Kg di cipolle bianche

20 gr di farina

50 gr di burro

1,5 lt di brodo vegetale

pancarré o pane da bruscare

## Preparare gli ingredienti



Preparare la zuppa di cipolle non richiede nessuna lunga preparazione. Se volete utilizzare un dato vegetale per il brodo abbrevierete anche questa operazione, altrimenti fate bollire per più di un'ora due coste di sedano, 1 cipolla e 2 carote.

Poi dovete tritare le cipolle, o se preferite farne delle rondelle.

## Cuocere la zuppa



Ora ponete in una pentola grande i 50 gr di burro, fatelo sciogliere e poi ponete le cipolle tritate girando bene e mantenendo il fuoco molto basso. Coprite con un coperchio e lasciate andare per circa mezzora, facendo bene attenzione a non far soffriggere le cipolle. Con il fuoco molto basso infatti le cipolle devono sudare e quindi lentamente diventare di un colore biondo.

Quindi ponete la farina con un setaccio, mescolate bene per cinque minuti e poi aggiungete il brodo.

La quantità di brodo da mettere dipende da quanto liquida vorrete la vostra zuppa.



Alzate la fiamma e lasciate bollire lentamente per ancora mezzora.

Quindi bruscate il pane, se volete con del formaggio, mettete in una zuppiera e servite ben calda con i crostini. Potete passare anche la zuppa per una vellutata.