



CUCINA CON NOI!

Zuppa di kale con grano saraceno

Il Cavolo Kale si presta alla preparazione di tante gustose ricette: da semplice contorno a ripieno di torte salate, da farcitura per pasta fresca a protagonista di zuppe invernali dal sapore gustoso.

INGREDIENTI

250 g di Cavolo Riccio Kale Orogel

600 ml di brodo vegetale

150 g di carote

80 g di porro

120 g di grano saraceno

100 g di caprino fresco

olio extravergine di oliva

fiori di lavanda

semi di chia

sale



30



4



Media



Zuppe



Pentola

Preparazione

- 1 Tagliare il porro a fette sottili, farlo appassire in una casseruola con due cucchiai di olio. Tagliare le carote e unirle al soffritto.
- 2 Unire il cavolo kale, versare il brodo vegetale e portare a ebollizione.
- 3 Sciacquare abbondantemente il grano saraceno e aggiungerlo alla zuppa. Cuocere a fiamma media per 20-25 minuti.
- 4 Aggiustare di sale.
- 5 Servire in ciotole, completare con un cucchiaino di caprino, fiori di lavanda e un pizzico di semi di chia.

