

Gustare nelle Dolomiti



33X

Minestre

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

ATHESIA

Gustare nelle Dolomiti

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

Helmut Bachmann

33X

Minestre



ATHESIA VERLAG

CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

siamo felici che abbiate scelto un libro della nostra collana dedicata ai piaceri della cucina «Gustare nelle Dolomiti». Per poter soddisfare ancor meglio i vostri desideri, per noi è importante conoscere la vostra opinione. Per questo vi preghiamo di inviarc i vostri pareri, le vostre critiche, il vostro apprezzamento e anche domande relative ai nostri libri. Siamo in attesa dei vostri messaggi!

info@cucinare-nelle-dolomiti.it · www.cucinare-nelle-dolomiti.it · fax +39 0471 081079



www.facebook.com/sokochtsuedtirol

DIRITTI D'AUTORE

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta, moltiplicata o diffusa in qualsivoglia forma (come fotocopia, stampa, microfilm, CD-ROM, in internet ecc.) senza autorizzazione scritta dell'editore. Il contenuto di questo libro è stato elaborato secondo scienza e coscienza. Quindi né l'editore, né gli autori sono responsabili per eventuali danni che dovessero risultare da informazioni contenute in questo libro.

IMMAGINI DI COPERTINA

Titolo: crema di pomodoro

Sul retro: crema di pomodoro fredda, crema di cetrioli fredda e crema di farro integrale

AUTORI DELLE IMMAGINI

Athesia-Tappeiner Verlag: pagina 19 destra in basso

Helmut Bachmann: pagine 82/83

Udo Bernhart: pagina 9 in alto

fotolia©: Freddy Smeets: pagina 11

Daniela Kofler: pagine 7 centro, 9 in basso, 12, 14

Josef Pernter: pagina 8

Günther Pichler: copertina

Tutte le altre immagini sono di Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

COLOFONE

2018

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano (2011)

Titolo dell'edizione originale: «So genießt Südtirol – 33 x Suppen»

Traduzione dal tedesco: Andrea Bovo

Design di copertina: ganeshGraphics, Lana

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: Athesia Druck, Bolzano

ISBN 978-88-8266-700-9

www.athesia-tappeiner.com

casa.editrice@athesia.it



designed + produced

IN ALTO ADIGE

Basta eseguire la scansione del codice QR e informarsi sul nostro sito.



Un saluto dalla nostra cucina gourmet

Un piatto di minestra non si nega a nessuno. Per estensione, è chiaro che la minestra è legata al desinare tout court. Il suo segreto sono i buoni ingredienti. Può essere pronta in pochi minuti ed essere buona quanto una a cui avete invece lavorato anche per più di un'ora. Le minestre fanno parte di quelle pietanze che riescono veramente a chiunque.

Quasi tutti gli alimenti possono essere impiegati per preparare una minestra. Cucinate delle verdure fresche come cipolle, zucchini, pomodori, fagioli, mais, zucca o porro nel taglio e modo appropriato, aggiungete aromi ed odori adatti come aglio, origano, basilico ed alloro e la minestra è pronta. Dovete solo decidere se lasciarla così o pureizzarla. Per affinarla potete unirvi dei dadini di pane tostati, olio d'oliva, formaggio grana o panna. Una buona minestra deve essere robusta e saporita.



Per tutte le minestre presentate in questo volume vale il seguente principio: non attenetevi in modo rigoroso e ostinato alle indicazioni delle ricette, ma variate gli accompagnamenti, le erbe e gli aromi in base al vostro gusto.

I vostri autori

A handwritten signature in red ink that reads "H. Bachmann".

Helmut Bachmann

A handwritten signature in red ink that reads "H. Gasteiger".

Heinrich Gasteiger

A handwritten signature in red ink that reads "G. Wieser".

Gerhard Wieser

Sommario

5 Le minestre, la base della cucina quotidiana

- 5 La storia
- 5 Le minestre oggi
- 6 Le tipologie di minestra
- 8 Le minestre storiche
- 10 L'inverno: tempo di minestre
- 11 Affinare con aromi e spezie
- 12 Servire le minestre
- 12 Aggiunte e contorni per minestre
- 13 Le basi delle minestre: bouillon, consommé, essenza
- 15 Carne da brodo
- 16 Legare le minestre
- 18 Aromi e verdure selvatici
- 19 Minestre e vino

87 Piccolo glossario gastronomico

88 Indice A-Z



20
Minestre
di verdura



38
Zuppe di pesce



46
Minestre
delle Dolomiti



60
Minestre di cereali



68
Minestre complete



80
Zuppe fredde



82
Ricette di base



84
Accompagnamenti
per zuppe



Le minestre, la base della cucina quotidiana

Diversificati, economici e perlopiù di facile reperibilità: sono queste le caratteristiche degli ingredienti con cui si può preparare una minestra e sono al tempo stesso i motivi che fanno di una minestra un piatto amato da tutti.

La storia

Le prime semplici ricette di cui abbiamo notizia erano dedicate a loro: le minestre. Per secoli sono state la base della cucina quotidiana. Soprattutto in epoche di povertà e carestie sono state proprio le minestre – seppur preparate con pochi ingredienti (patate, cavolo, mais) – lo strumento efficace per contrastare la fame. Ecco che allora, dopo le grandi guerre, questo

alimento liquido è sempre stato visto come «cibo da poveri» trovandosi poi costretto a smarcarsi lentamente da questa etichetta assolutamente troppo restrittiva.

Le minestre oggi

Oggi un menù senza minestre non è neppure immaginabile, anzi colpisce la grande varietà con cui questa pietanza è presente. Nella stagione fredda l'uomo non necessita solo di più energia e vitamine, ma anche di un balsamo per lo spirito. E cosa c'è di meglio di una minestra calda che ci riscalda da dentro?

È versatile da preparare e in pochi minuti è pronta. Questo particolare potrà essere di secondaria importanza per un cuoco

Zuppa di patate e verza con carne salmistrata

PER 4 PERSONE

Ingredienti

- 250 g patate farinose
- 200 g verza
- 30 g burro
- 40 g cipolla tagliata a dadini
- 30 g gambo di sedano tagliata a dadini
- 1 l acqua
- 300 g carne salmistrata cotta e tagliata a dadini
- sale
- pepe bianco appena macinato
- 100 ml panna liquida
- 1 c maggiorana

Altro

- 50 g quadratini di verza lessati per guarnire
- 2 C carne salmistrata a dadini per guarnire
- 1 C erba cipollina tagliata finemente



30 minuti circa

Preparazione

- ▶ Pelare le patate, lavarle e tagliarle a dadi.
- ▶ Tagliare le foglie di verza a quadratini di 1 cm.
- ▶ Riscaldare il burro in una pentola, stufarvi i dadini di cipolla, unire poi il sedano e la verza proseguendo la cottura.
- ▶ Aggiungere infine le patate e irrorare con l'acqua.
- ▶ Unire ora la carne salmistrata e aromatizzare con sale e pepe.
- ▶ Far bollire la zuppa, affinare con la panna e alla fine aromatizzare con la maggiorana.
- ▶ Guarnire la zuppa con i quadratini di verza lessati e i dadini di carne salmistrata, servire infine con l'erba cipollina.

VARIAZIONE

Zuppa di topinambur: al posto delle patate usate del topinambur e sostituite la verza con il porro.

SUGGERIMENTI

- 1 La zuppa può essere arricchita con della carne di manzo lessata e tagliata a strisciole, con una julienne di speck o dei salamini affumicati affettati, crescione comune e d'acqua, funghi porcini stufati nel burro oppure infine dadini di pane bianco o nero tostati.
- 2 Un'alternativa: cuocere le verdure fino a che siano morbide, poi pureizzarle e affinarle con la panna liquida.
- 3 Se volete dare una nota particolare alla zuppa di patate aggiungete del tartufo fresco grattugiato e della panna montata.



Crema di spugnole alla panna

PER 4 PERSONE

Ingredienti

- 1/2 cipolla tagliata a dadini
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 30 g burro
- 200 g spugnole fresche o 20 g essiccate
- 125 ml vino bianco
- 750 ml brodo di carne (vedi pag. 83) o acqua
- 125 ml panna liquida
- sale
- pepe appena macinato

Altro

- 1 C foglioline di maggiorana



25 minuti circa

Preparazione

- ▶ Rosolare brevemente i dadini di cipolla e l'aglio nel burro.
- ▶ Unire le spugnole precedentemente pulite, lavate e tagliate longitudinalmente, stufare il tutto. Tenere da parte 2 cucchiaini di spugnole stufate per l'aggiunta finale.
- ▶ Irrorare le spugnole stufate con il vino bianco e far evaporare.
- ▶ Unire il brodo di carne e far bollire per 15 minuti circa.
- ▶ Aggiungere la panna e continuare la cottura per altri 10 minuti.
- ▶ Pureizzare il tutto con un mixer o con un passaverdura ed infine filtrare con un passino.
- ▶ Aromatizzare la crema con sale e pepe ed emulsionarla con un mixer a stelo.
- ▶ Guarnire con le spugnole stufate e foglioline di maggiorana, infine servire.

VARIAZIONI

Crema di gallinacci alla panna: al posto delle spugnole usate dei gallinacci.

Crema di champignon alla panna: al posto delle spugnole usate dei champignon.

SUGGERIMENTI

- 1 Potete accompagnare la crema con dei dadini di pane tostati.
- 2 Non è necessario mixare la zuppa.



Brennsuppe

MINESTRA DI FARINA TOSTATA CON PATATE

PER 4 PERSONE

Ingredienti

- 80 g farina
- 30 g farina di farro integrale
- 1½ l acqua
 - 1 foglia d'alloro
- ½ c cumino sale pepe appena macinato
- 200 g patate lessate con la buccia

Altro

- 60 g dadini di pane nero
- 1 C burro
- 1 c prezzemolo tagliato grossolanamente per guarnire



15 minuti circa

Preparazione

- ▶ Tostare la farina e la farina integrale di farro in una pentola senza usare grassi fino a che risulti di un bel colore nocciola.
- ▶ Irrorare adesso con l'acqua fredda e continuando a mescolare portare a bollore.
- ▶ Aromatizzare con la foglia d'alloro, il cumino, il sale e il pepe poi proseguire la cottura.
- ▶ Pelare le patate, tagliarle a dadi e unirle alla minestra.
- ▶ Tostare i dadini di pane nero nel burro, cospargerli sulla minestra prima di servirla, infine guarnire con il prezzemolo.

VARIAZIONE

Saure Suppe (minestra acida): con la minestra di farina tostata cuocete 300 g circa di trippa di maiale cotta e tagliata a striscioline. Affinate questa minestra con un po' di aceto di vino rosso, una punta di coltello di scorza di limone grattugiata e 50 g di cetrioli sottaceto tagliati a striscioline.

SUGGERIMENTI

- 1 Al posto del pane nero potete usare anche pezzetti raffermi di pane del contadino.
- 2 Potete affinare la minestra di farina tostata anche con del formaggio di capra.
- 3 È importante che la tostatura della farina sia lenta, in questo modo la consistenza della minestra sarà migliore.
- 4 Quale aroma aggiuntivo potete usare anche dei capperi.



Crema di riso e finocchio con scampi fritti

PER 4 PERSONE

Crema di riso e finocchio

- 50 g cipolla
- 40 g gambo di sedano
- 50 ml olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- 200 g finocchio
- 150 g riso a chicco tondo (Arborio)
- 1,2 l brodo vegetale (vedi pag. 83) o acqua
- 1 foglia d'alloro
- 200 ml panna liquida
- 4 foglie di basilico
- sale
- pepe appena macinato

Scampi fritti

- 4 scampi
- sale
- 1 C farina
- 1 albume
- 4 fette di finocchio tagliate sottilissime
- olio per friggere

Altro

- 4 scampi arrostiti e tagliati a pezzetti
- 8 ciuffetti di aneto per guarnire
- 1 C olio alle erbe per guarnire (mixare finemente prezzemolo, cerfoglio e aglio con dell'olio d'oliva, poi filtrare)



Crema al riso: 20 minuti circa

Scampi: 2 minuti circa

Crema di riso e finocchio

- ▶ Pulire la cipolla e il sedano, tagliarli poi a dadini.
- ▶ Riscaldare l'olio e stufarvi la cipolla, il sedano a dadini e l'aglio.
- ▶ Pulire il finocchio, lavarlo e tagliarlo a dadi.
- ▶ Unire al soffritto il finocchio e il riso, irrorare con il brodo vegetale, aggiungere la foglia d'alloro e cuocere il riso.
- ▶ Togliere la foglia d'alloro, passare finemente la zuppa e affinarla con la panna.
- ▶ Aromatizzare la crema di riso e finocchio così ottenuta con del basilico tagliato grossolanamente, sale e pepe.

Scampi fritti

- ▶ Sgusciare e ripulire dalle interiora gli scampi, lavarli, asciugarli e salarli.
- ▶ Infarinare gli scampi, passarli nell'albume e avvolgerli nelle fette di finocchio tagliate sottilissime con l'affettatrice.
- ▶ Riscaldare l'olio di semi in una pentola e friggervi gli scampi avvolti nel finocchio.

Per ultimare

- ▶ Emulsionare bene la crema con un mixer a stelo, distribuirla in piatti fondi con gli scampi arrostiti e fritti.
- ▶ Guarnire con i ciuffetti di aneto e l'olio alle erbe, infine servire.

VARIAZIONE

Crema al semolino: al posto del riso usate del semolino, sostituite poi il finocchio con della carota a dadi. Affinate la crema al semolino con degli aromi appena tagliati come maggiorana, prezzemolo e basilico.

SUGGERIMENTO

Accompagnate questa crema con dei grissini o del pane tipo ciabatta.



Crema di farro integrale

PER 4 PERSONE

Ingredienti

- 50 g cipolla
- 20 g porro
- 30 g carote
- 30 g burro
- 100 g farina integrale di farro
- 1 l brodo vegetale (vedi pag. 83) o acqua
- 250 ml latte
- sale
- pepe appena macinato
- 1/2 spicchio d'aglio
- 1 c basilico
- 1 tuorlo
- 50 ml panna liquida

Altro

- 50 ml panna montata
- 2 C fiocchi di farro tostati per guarnire
- germogli di pisello o crescita d'acqua per guarnire

Preparazione

- ▶ Pulire e lavare la cipolla, il porro e le carote, tagliarle a dadini e rosolarle brevemente nel burro.
- ▶ Unire la farina integrale di farro, mescolare e proseguire brevemente la cottura.
- ▶ Irrorare con il brodo vegetale caldo e il latte, aromatizzare con sale e pepe, continuare poi la cottura.
- ▶ Pureizzare nel mixer con l'aglio crudo e il basilico.
- ▶ Prima di servire sbattere il tuorlo con la panna e amalgamare alla crema (ora la crema non deve più bollire).
- ▶ Emulsionare eventualmente la crema, guarnire con la panna montata, i fiocchi di farro tostati ed i germogli di pisello, infine servire.

VARIAZIONI

Crema di frumento integrale: al posto della farina integrale di farro usate quella integrale di frumento.

Zuppa di miglio: al posto della farina integrale di farro usate del miglio. La zuppa di miglio potete servirla anche senza passarla.



20 minuti circa

SUGGERIMENTI

- 1 Per arricchirne il gusto alla fine potete aggiungere alla crema anche un po' di olio d'oliva e aglio.
- 2 Potete usare anche altre farine integrali come quella di frumento, kamut e orzo.
- 3 Accompagnate questa crema con dei grissini integrali.



Crema di lenticchie

PER 4 PERSONE

Ingredienti

- 100 g lenticchie marroni
- 30 g porro
- 50 g sedano rapa
- 30 g coppa o prosciutto crudo tagliati a dadini
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- 1 C burro
- 1 l brodo vegetale (vedi pag. 83) o acqua
- 1 C prezzemolo o cerfoglio sale pepe appena macinato

Altro

- 4 C lenticchie marroni cotte per guarnire
- 2 C coppa a striscioline per guarnire
- 1 C olio al rosmarino per guarnire (rosmarino mixato con olio d'oliva)
- 1 C erba cipollina tagliata finemente per guarnire

Preparazione

- ▶ Ammorbidire le lenticchie marroni in acqua fredda per 1-2 ore.
- ▶ Pulire e lavare il porro e il sedano rapa, tagliarli a dadini e stufarli nel burro con la coppa e l'aglio.
- ▶ Scolare le lenticchie e unirle al soffritto.
- ▶ Irrorare con il brodo vegetale e far bollire.
- ▶ Pureizzare poi la zuppa nel mixer con il prezzemolo.
- ▶ Aromatizzare la crema calda con sale e pepe. Guarnire con le lenticchie marroni cotte, la coppa a striscioline, l'olio al rosmarino e l'erba cipollina, infine servire.



30 minuti circa

SUGGERIMENTI

- 1 Al posto della coppa potete usare anche della pancetta.
- 2 Per arricchire la zuppa si possono aggiungere fette di cotechino o di wurstel Frankfurter.



1 ora circa + tempo di ammollo



facile

69





CONSOMMÉ 3

Mettere l'impasto di carne in una pentola, irrorare con il brodo di carne e mescolare bene.



CONSOMMÉ 4

Albumi e carne affiorano e il consommé si chiarifica.

Brodo di carne

BOUILLON



2 ore e 1/2 circa
facile

PER 2 LITRI

Ingredienti

- 600 g carne magra di manzo (petto)
- 3 l acqua fredda
- 1 carota
- 1/2 pomodoro
- 50 g gambo di sedano
- 50 g porro
- 1 stelo di prezzemolo
- 1/2 foglia d'alloro
- 4 grani di pepe
- sale
- 1 cipolla arrostita con la buccia



2 ore circa

Preparazione

- ▶ Far bollire per 10 minuti la carne in molta acqua per purificarla (sbianchirla).
- ▶ Mettere ora la carne in acqua fredda e portare lentamente ad ebollizione, schiumare e sgrassare.
- ▶ Dopo 1 ora di cottura, unire la carota, il pomodoro, il gambo di sedano, il porro e lo stelo di prezzemolo precedentemente puliti e lavati. Aromatizzare con la foglia d'alloro, i grani di pepe e poco sale. Poi proseguire la cottura a fuoco dolce per 1 altra ora con la cipolla arrostita.
- ▶ Togliere la carne e conservarla in acqua fredda fino all'utilizzo. Filtrare il brodo attraverso una garza e sgrassare, il brodo di carne è pronto.

Brodo vegetale

PER 1 LITRO

Ingredienti

- 1 kg verdura (porro, sedano, finocchio, verza ecc.)
- 1 cipolla
- 1 C burro
- 2 l acqua fredda
- 1 pomodoro
- 1 foglia d'alloro
- 1 spicchio d'aglio
- sale



30 minuti circa

Preparazione

- ▶ Pulire e lavare la verdura, poi tagliarla a pezzettini.
- ▶ Pelare la cipolla e tagliarla a dadi.
- ▶ Far fondere il burro in una pentola a bordo alto, stufarvi la cipolla e il porro. Unire anche le altre verdure e proseguire la cottura.
- ▶ Aggiungere l'acqua fredda, il pomodoro a pezzi, la foglia d'alloro, l'aglio e il sale, far poi bollire.
- ▶ Infine filtrare e il brodo vegetale è pronto.



40 minuti circa
facile



 20 minuti circa + tempo di riposo  facile

Celestini per brodo

PER 4 PERSONE

Ingredienti

60 g farina
100 ml latte
sale
2 uova

Altro

olio per friggere

Preparazione (vedi risolto di copertina anteriore)

- ▶ Mescolare con una frusta la farina, il latte e il sale fino ad ottenere una pastella liscia.
- ▶ Unire le uova mescolando fino a che la pastella sia bella densa.
- ▶ Far riposare per 15 minuti.
- ▶ Scaldare poco olio in una padella, versarvi a filo la pastella inclinando la padella fino a quando il fondo sarà uniformemente ricoperto da uno strato sottile di pastella.
- ▶ Dorare da entrambi i lati l'omelette.
- ▶ Ripetere l'operazione fino all'esaurimento della pastella.
- ▶ Arrotolare le omelette raffreddate, tagliarle a striscioline sottili e servirle nel brodo caldo.

 2 minuti circa



 35 minuti circa  facile

Pan di Spagna salato

PER 4 PERSONE

Ingredienti

2 uova
sale
1 p. noce moscata
30 g farina
1 C amido per alimenti
1 p.c. polvere lievitante

Preparazione

- ▶ Separare i tuorli dagli albumi.
- ▶ Montare a neve gli albumi con il sale.
- ▶ Sbattere i tuorli con il sale e la noce moscata e incorporarli agli albumi montati.
- ▶ Mescolare la farina, l'amido per alimenti e la polvere lievitante e incorporare delicatamente con un cucchiaino di legno alle uova.
- ▶ Foderare con della carta da forno una teglia da forno e spalmarvi un rettangolo d'impasto dello spessore di un dito.
- ▶ Cuocere in forno fino ad ottenere un bel colore marroncino.
- ▶ Capovolgere ora la teglia per staccare il pan di Spagna, togliere la carta da forno e far raffreddare. Tagliare a quadrati o losanghe e servire in brodo di carne caldo.

 180 gradi circa

 8 minuti circa



➤ **Heinrich Gasteiger**

Heinrich Gasteiger è nato a Lutago (Luttach) in Valle Aurina in Alto Adige e abita oggi a Lana, presso Merano, con la famiglia. Il maestro di cucina e per molti anni docente alla scuola provinciale alberghiera *Kaiserhof* di Merano, è considerato una guida e un creativo sopraffino in tutti gli ambiti dell'arte culinaria. Già nei primi anni della sua formazione ha raccolto preziose esperienze nelle cucine di alcuni dei più rinomati hotel europei (per esempio a Gstaad, Lugano, Seefeld e Monaco di Baviera). In seguito si è dedicato principalmente alla carriera di docente per trasmettere ai più giovani il piacere e la passione del mestiere di cuoco. Oggi Gasteiger organizza eventi, sviluppa prodotti in modo innovativo e lavora come food-designer creativo. E non da ultimo è un instancabile autore di libri di cucina, tutti diventati famosi best seller.



➤ **Gerhard Wieser**

è nato ad Anterselva (Rasen-Antholz). Dopo aver conseguito il titolo di maestro di cucina e il diploma di cucina dietetica, ha collezionato una vasta esperienza in alcune delle migliori cucine d'Europa e d'Asia. In numerose competizioni internazionali ha riportato medaglie d'oro e d'argento. Anche Wieser è membro della lega mondiale dei cuochi con la qualifica di WACS GLOBAL MASTER CHEF. Attualmente è chef presso l'albergo cinque stelle *Castel* di Tirolo, che ha ottenuto l'ambito riconoscimento di ben due stelle Michelin e tre «cappelli» Gault&Millau. Gerhard Wieser è autore di numerose pubblicazioni in ambito gastronomico e presta la sua competenza anche nel settore della consulenza alimentare e nella ricerca di prodotti di eccellenza.



➤ **Helmut Bachmann**

nato ad Anterselva (Antholz-Mittertal), risiede con la moglie e i tre figli a Rio di Pusteria (Mühlbach). Dal 1983 lavora come maestro di cucina presso la scuola provinciale alberghiera *Emma Hellenstainer* di Bressanone. Con la nazionale italiana di cucina ha preso parte a importanti competizioni a Francoforte, a Lussemburgo, a Basilea, Chicago e Vienna. Bachmann è membro della lega mondiale dei cuochi con la qualifica di WACS GLOBAL MASTER CHEF oltre ad essere attivo come relatore di seminari di cucina sia in Italia che all'estero. Ha pubblicato molti articoli, calendari e raccolte di ricette ed è co-autore di diversi saggi monografici. Bachmann ha inoltre contribuito a pubblicare numerosi interventi in ambito culinario e gastronomico. Si impegna inoltre a cercare e selezionare alimenti d'alta qualità e si dedica con piacere alla consulenza alimentare individuale.

Gerhard Wieser
Helmut Bachmann
Heinrich Gasteiger



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann

So kocht
Südtirol
Team



Minestre e zuppe sono buone per ogni occasione: come pietanza risottrante e che riscalda, come deliziosa apertura di un menù, come pranzo veloce oppure come piatto per una dieta dimagrante. Viziate i vostri ospiti con una gustosa minestra.

- ▶ **33 deliziose ricette di minestre** con molte variazioni
- ▶ Ogni ricetta è corredata da una splendida foto
- ▶ **Grandi classici facili da cucinare** come la zuppa di gulasch, di verdura, di cipolla, d'orzo, di crauti, i canederli in brodo e la crema di zucca
- ▶ Meravigliosi **minestroni** con verdure, piselli, fagioli e lenticchie
- ▶ Le **erbe aromatiche** e quelle selvatiche sono molto gustose e permettono la preparazione di una grande varietà di minestre
- ▶ **Zuppe ghiacciate o fredde** per la canicola estiva
- ▶ Zuppe nutrienti e salutari per **vegetariani**
- ▶ Zuppe di **verdure invernali** per la stagione fredda
- ▶ Ricette facili da preparare anche per **principianti**
- ▶ Assolutamente sperimentato e di facile comprensione
- ▶ Molti **suggerimenti** e trucchi dei nostri chef di cucina
- ▶ Chiare **foto** che illustrano i procedimenti passo per passo

ISBN 978-88-8266-700-9



9 788882 667009

12 € (I/D/A)

athesia-tappeiner.com