



NAUSEA

Minestrone di farro, patate, spinaci, carote, cipolla, prosciutto cotto a cubetti e peperoncino

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 250 g di patate pulite | 80 g di farro |
| 200 g di spinaci freschi | 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere |
| 200 g di carote pulite | sale |
| 200 g di cipolle pulite | olio extravergine d'oliva |
| 120 g di prosciutto cotto a cubetti | |



PREPARAZIONE

 **Preparazione: 40-45 minuti**

- ◉ Scalda metà pentolone con acqua o brodo vegetale.
- ◉ Taglia le carote a tocchetti e falle cuocere 5 minuti da sole.
- ◉ Unisci le patate sbucciate e fatte a tocchetti, cuoci altri 5 minuti e aggiungi la cipolla a pezzi.
- ◉ Dopo altri 5 minuti unisci le foglie di spinaci ben lavate.
- ◉ Fai in modo che l'acqua copra tutte le verdure, sala e aggiungi il peperoncino.
- ◉ Cuoci con il coperchio a fuoco medio, in tutto la zuppa ha bisogno di 35 minuti di cottura.
- ◉ Scalda una pentola d'acqua salata in cui lessare il farro.
- ◉ Fai scaldare anche un padellino con un filo d'olio e rosola i cubetti di prosciutto cotto.
- ◉ Versa il farro cotto nella zuppa, impiatta e cospargi con il prosciutto.
- ◉ Visto il sapore deciso della zuppa non c'è necessità di aggiungere parmigiano, ma questo dipende dal gusto personale.

LO SAI CHE?

Questo minestrone presenta tanti ingredienti semplici e saporiti, tutti indicati per chi soffre di nausea.

Il peperoncino è un ottimo alleato di chi soffre di nausea, oltre ad essere un potente gastroprotettore, aiuta chi ha l'apparato gastro-intestinale irritato per gli sforzi causati dal vomito: la "capsaicina" infatti ha un effetto protettivo sulla mucosa gastrica.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

