



# Zuppa calabrese di finocchi e salsiccia con crostini di pane croccanti

35 minuti • Mangiami per primo

1



Finocchio



Aglio



Prezzemolo



Brodo Granulare Vegetale



Patate



Scalognò



Salsiccia Di Maiale



Pane integrale



Formaggio a pasta dura  
grattugiato

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio  
extravergine di oliva



## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Finocchio	2 pezzi	4 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Salsiccia Di Maiale**	160 g	320 g
Pane integrale <b>13)</b>	200 g	400 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	645 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3053 kJ/ 730 Kcal	473 kJ/ 113 Kcal
Grassi (g)	19 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	103 g	16 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	14 g	2 g
Proteine (g)	34 g	5 g
Sale (g)	5 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **10)** Sedano **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

### Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



## Pulire le verdure

- Eliminate la base dei **finocchi** e tagliateli a fette di circa 0,5 - 1 cm di spessore.
- Tagliate il **pane** a fette di circa 2 cm.
- Sfogliate e tritate finemente il **prezzemolo**, tenendo da parte qualche fogliolina intera.
- Pelate le **patate** e tagliatele a dadini di circa 2 cm.
- Sbucciate lo **scalogno** e affettatelo sottilmente.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** o tagliatelo a metà per un sapore più delicato.



## Cuocere la salsiccia

- Scaldate un cucchiaio di **olio d'oliva** per persona a fuoco medio in una padella.
- Quando l'**olio** è caldo, abbrustolitevi il **pane**, 2 minuti per lato, dunque spostatelo su un piatto.
- Eliminate la pelle della **salsiccia**, dividetela a tocchetti e cuocetela nella stessa padella per 6-7 minuti.



## Preparare il brodo

- Portate a ebollizione 300 ml di **acqua** per persona.
- Raggiunto il bollore, abbassate la fiamma al minimo, scioglietevi il **brodo** e tenete in caldo.
- Assaggiatelo e aggiungete **sale** per regolarne la sapidità.



## Disporre nei piatti

- Disponete 1-2 fette di **pane** a persona sul fondo di piatti fondi o ciotole. Distribuitevi sopra la **zuppa** e la **salsiccia**.
- Irrorate la zuppa con un filo di olio d'oliva, spolverizzate con il **formaggio grattugiato** e guarnite con le foglie di **prezzemolo** tenute intere e una macinata di **pepe** a piacere.
- Servite a parte il resto del **pane**.



## Cuocere le verdure

- Scaldate un cucchiaio di **olio d'oliva** per persona a fuoco medio in una pentola capiente.
- Quando l'olio è caldo, soffriggete lo **scalogno** e l'**aglio** con un pizzico di **sale** e **pepe** per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Unite i **finocchi**, le **patate** e il **prezzemolo** tritato, mescolate e rosolate per 2-3 minuti.
- Coprite con il **brodo** caldo e cuocete fino a che le verdure saranno morbide, circa 16-18 minuti.

