

Cucinare con gusto

con il diabete

«Festival della zuppa»

Una ricetta – molte possibilità

Zuppa di finocchio e arancia

Ingredienti per 2 porzioni

- 1 grosso finocchio (ca. 400 g)
- 1 scalogni o ½ cipolla
- 1 litro di brodo (vegetale o di pollo a piacere)
- 1 arancia (scorza di mezza arancia e ca. 2 cucchiaini di succo)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Ca. 2 cucchiaini di burro (10 g)
- Per guarnire: finocchietto e, a piacere, un po' di panna acida

Preparazione

1. Pulire il finocchio e tagliarlo a pezzi, tenendo da parte un po' di finocchietto per la decorazione. Far rosolare il finocchietto in poco burro (1 cucchiaino) e mettere da parte.
2. Tritare finemente gli scalogni o la cipolla e farla appassire nell'olio d'oliva e, facoltativamente, 1 cucchiaino di burro (per il gusto) fino a diventare trasparenti.
3. Aggiungere i pezzi di finocchio e farli rosolare leggermente.
4. Sfumare con il brodo e aggiungere succo e scorza d'arancia.
5. Cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti.
6. Togliere dal fuoco e frullare con un frullatore a immersione. Filtrare se desiderato per ottenere una zuppa senza fibre.
7. Cospargere con il finocchietto rosolato e, a piacere, guarnire con un cucchiaio di panna acida.
8. Servire la zuppa calda!

| Valori nutrizionali per 1 porzione | carboidrati (g) | energia (kcal) |
|------------------------------------|-------------------|------------------|
| 200 g di finocchio | 5.2 | 46 |
| 20 g di scalogni (o di cipolla) | 2.5 (1.3) | 13 (8) |
| 5 g di burro | - | 37 |
| 6 g di olio | - | 54 |
| 0.5 dl di brodo | 1.5 | 25 |
| 0.1 dl di succo di arancia | 0.9 | 4 |
| 20 g di panna acida | 0.6 | 35 |
| TOTALE | 10.7 (9.5) | 214 (209) |

Proposte per altre zuppe

| Verdure (crude) | Carboidrati / 100 g | Preparazione speciale | Per guarnire |
|--------------------|---------------------|---|---|
| Sedano rapa | 4.0 | Sostituire 1 dl di brodo con succo di mela (attenzione ai carboidrati!) | Foglie di sedano / strisce di sedano arrostito |
| Pastinaca | 12.1 | Aggiungere ½ mela durante la cottura | Fette di prosciutto crudo arrostito (vegetariano: strisce di carote arrostitite) e noci tritate e tostate |
| Porro | 4.0 | Aggiungere noce moscata durante la cottura | Albume montato e parmigiano grattugiato |
| Insalata | 1.2 | Da preparare con insalata "appassita" | Albume montato e semi di sesamo (eventualmente tostati) |
| Castagna | 41.2 | Sostituire 1 dl di brodo con latte (attenzione ai carboidrati!) | Prosciutto arrostito (vegetariano: strisce di carote arrostitite) |
| Cicoria | 2.8 | Sostituire 1 dl di brodo con succo d'arancia (attenzione ai carboidrati!) | Fette di prosciutto arrostito (vegetariano: strisce di carote arrostitite) e nocciole tritate e tostate |
| Piselli | 11.3 | Aggiungere menta durante la cottura | Albume montato e foglie di menta |
| Coste | 1.6 | Cuocere con aglio e zenzero – sostituire il dado con salsa di soia | Albume montato e sesamo tostato |
| Barbabietola rossa | 8.4 | Aggiungere ½ stecca di cannella e ½ stella di anice durante la cottura | Germogli di soia o altri germogli |