

Zuppa di verdure ripassata al forno con uovo e crostone di pane

Verdure, proteine e carboidrati da cereali integrali: in questa zuppa ci sono tutti i nutrienti di cui ha il tuo corpo ha bisogno! È davvero la zuppa unica.



Il [modello del piatto unico](#) può essere applicato alle insalate ([prova questa!](#)), ai panini ([trovi un esempio qui](#)) da oggi anche alle zuppe!

In effetti, se ci pensi bene, è facile preparare una **ricca zuppa con ingredienti sani** che, insieme, sono in grado di nutrire in modo completo il tuo corpo. Trovi un esempio di zuppa unica proprio qui: trovi le verdure di stagione, le proteine animali dell'uovo e i carboidrati del pane integrale. Meglio di così?!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 1 ora di cottura

Ingredienti (per 1 zuppa unica)

70 g di bieta

70 g di cavolo nero

50 g di cavolo verza

1 pomodoro maturo

1 carota Passo dopo Passo Despar

mezza gamba di sedano bianco

un quarto di cipolla Passo dopo Passo Despar

1 rametto di timo

1 uovo Bio, Logico Despar

1 fetta di pane integrale

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento

1. Mondare, lavare e tagliare le verdure a pezzi di media grandezza.
2. Lasciare soffriggere poco in una pentola la cipolla con l'olio e un mestolino di acqua. Quando la cipolla sarà imbriondita, versare tutte le verdure a pezzetti. Aggiungere un pizzico di sale e di pepe, quindi il timo.
3. Lasciare cuocere per almeno un'ora dopo aver aggiunto un paio di mestoli di acqua.
4. Una volta pronta la zuppa, versarla in una cocotte da forno e posizionare sopra una fetta di pane.
5. Sopra la fetta di pane, rompere un uovo e ripassare tutto in forno a 160° C per circa 15 minuti.