

# KJÖTSÚPA

## (Zuppa d'agnello)



(tratta da [www.icecook.blogspot.it](http://www.icecook.blogspot.it))

L'agnello è molto utilizzato dagli Islandesi. In inverno sono soliti preparare la Kjötsúpa, una zuppa tradizionale con agnello e verdure riunite in un brodo sostanzioso che gli islandesi considerano come la migliore cura per la depressione causata dai giorni con poca luce e come cibo antinfluenzale, in grado di aumentare le difese immunitarie grazie agli alimenti nutrienti di cui è composta (vitamine, flavonoidi, antiossidanti).

Ogni famiglia ha la sua versione con ingredienti "segreti" che variano in base ai gusti del cuoco di casa.

Quella che segue è una ricetta base: se volete cimentarvi, divertitevi ad aggiungere ciò che la vostra fantasia vi suggerisce.

### **Ingredienti** (per 4 persone):

1 Kg di carne d'agnello (preferibilmente la coscia)

2 lt d'acqua

1 cipolla tritata

350 gr di verza bianca

150 gr di carote

50 gr di rucola

8-10 foglie di basilico

250 gr di riso carnaroli

3 cucchiaini di concentrato di pomodoro

100 gr di patate novelle lesse e pelate  
sale e pepe

### **Preparazione:**

Lavare la carne sotto l'acqua corrente, asciugarla, tagliarla a pezzi grossi, metterla in una casseruola capiente e coprirla con l'acqua fredda.

Aggiungere la cipolla tritata, salare, mettere sul fuoco e portare ad ebollizione.

Quando bolle, sgrassare gli eventuali affioramenti, abbassare la fiamma e cuocere per trenta minuti. Aggiungere il riso, le carote tagliate a rondelle, il concentrato di pomodoro, la verza bianca tagliata a striscioline e cuocere per altri 20 minuti, ricordandosi di mescolare di tanto in tanto.

A cottura ultimata, estrarre la carne dalla zuppa, mantenendola bagnata con il suo sugo,

sistamarla nei singoli piatti di portata con qualche patata lessa e servire la zuppa separatamente nelle scodelle, cospargendola con la rucola ed il basilico tritati.

**Alcuni suggerimenti:**

- aggiungete anche un po' di porro alla cipolla
- assieme alla verza si possono utilizzare anche le cimette del cavolfiore e la rapa tagliati a fettine sottili
- per un gusto speziato, potete aggiungere zafferano e/o coriandolo in polvere