Zuppa di ortaggi e legumi

Ingredienti

150 g di cipolla

150 g di porri

200 g di sedano

700 g di patate

1,5 kg di ortaggi misti tra: zucchine, zucca, cavolfiore, rape, fagiolini, carote, spinaci, bieta, verza, ecc

300 g di legumi freschi (fagioli, piselli, ecc.)

300 g di verdura a foglia tra: spinaci, bieta, verza, cavolo, ecc.

1-2 pomodori maturi (facoltativi)

1 dl di olio evo

Brodo vegetale o acqua qb

sale e pepe q.b.

Procedimento

- 1. Mondare e lavare accuratamente tutte le verdure.
- 2. Tritare la cipolla, affettare il porro e tagliare tutti gli ortaggi a cubi di circa mezzo centimetro.
- 3. Nel caso di legumi freschi, sgranarli, e ridurre broccoli e cavolfiori in piccole cimette.
- 4. Tagliare in piccoli pezzi le verdure a foglia, e preparare una concassè con i pomodori.
- 5. In una pentola rosolare la cipolla e il porro con l'olio evo, unire carote e sedano e lasciare insaporire.
- 6. Aggiungere i legumi freschi, coprire con brodo o acqua calda e cuocere per circa 20'.
- 7. Unire il resto delle verdure, e continuare la cottura a fiamma moderata per circa un'ora.
- 8. Togliere il minestrone dal fuoco, lasciarlo riposare per qualche minuto e servire ben caldo.

Consigli & curiosità

- a) Per ottenere un buon minestrone è consigliabile utilizzare sempre verdure di stagione.
- **b)** Se si utilizzano spinaci o altre verdure dalle foglie tenere è bene aggiungerle quasi a fine cottura, affinchè conservino il loro colore e non si disfino troppo.
- c) Per insaporire ulteriormente il minestrone si può aggiungere un piccolo spicchio d'aglio grattugiato ad inizio cottura.

1/2

CucinacoNoi - Enogastronomia e Stile

Ricette di cucina, enologia, rubriche... http://www.cucinaconoi.it

d) Nel caso in cui di utilizzano pochi elementi amidacei quali patate o legumi, al fine di rendere la preparazione più cremosa, è consigliabile aggiungere al soffritto mezzo cucchiaio di farina, che andrà lasciata dorare leggermente.

Ricetta dello Chef A. Solillo

2/2