

Minestrone di verdure

Il **minestrone di verdure** è una zuppa di verdure miste, un grande classico della cucina italiana, ottimo durante la stagione fredda, ma anche in primavera o all'inizio dell'autunno, quando ci sono molti ortaggi teneri e nel pieno del loro sapore. Si può preparare con tipi di verdure diverse, a seconda della stagione e di quello che si trova fresco e disponibile. Variare quindi la composizione a piacimento.

Per la preparazione del **minestrone di verdure** è anche possibile, al posto di tutte o alcune verdure fresche, utilizzare verdure miste surgelate per minestrone. In questo caso la dose è di 200-220 grammi a testa.

Oltre alle verdure indicate, sono ottime le radici (sedano rapa, rape bianche, daikon), le verdure a foglia (spinaci, scarola, cavolo nero), i legumi (ceci, lenticchie) e i cavoli (broccoli, cavolfiori). Lasciatevi guidare dalla stagione e dai vostri gusti! :-)

Il **minestrone di verdure** è un primo piatto leggero, salutare e adatto a tutte le diete. Può essere arricchito con cereali, pasta o crostini di pane, per diventare un piatto unico completo. Ottimo, se avanza, conservato per un giorno in frigorifero. Si può quindi scaldare o mangiare tiepido.



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 100 g di patate
- 50 g di fagioli freschi oppure già cotti
- 2 carote
- 50 g di piselli (peso sgranato)
- 1 costa di sedano
- 100 g di bietole da costa
- 50 g di fagiolini
- 1 cipolla
- 50 g di zucca (peso netto della polpa)
- 1 zucchina
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 l di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Sciacquare le patate sotto acqua corrente, pelarle e tagliarle a cubetti di un centimetro di lato.
- Se si usano i fagioli freschi, sgranarli. Se si usano quelli già cotti, scolarli e sciacquarli brevemente.
- Lavare le carote e togliere le estremità. Se sono sottili affettarle nello spessore di 3-4 millimetri, se sono grosse tagliarle a cubetti.
- Se si usano i piselli freschi, sgranarli. Se si usano quelli surgelati utilizzarli così come sono, freddi di freezer.
- Lavare la costa di sedano, rimuovere i filamenti e affettarla.
- Lavare la bietola sotto acqua corrente. Ridurla a pezzetti. Se il gambo è molto spesso e carnoso ricavarne dei cubetti.
- Lavare i fagiolini, togliere le estremità e tagliarli a pezzetti di 3-4 centimetri.
- Pelare la cipolla, tagliarla a fette e ricavarne dei cubetti.
- Ridurre la zucca in cubetti di un centimetro di lato.
- Lavare la zucchina e togliere le estremità. Se è sottile affettarla nello spessore di 4-5 millimetri, se è grossa tagliarla a cubetti.
- Lavare i rametti di prezzemolo, selezionare le foglie, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente, lo uso la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- In una capace pentola mettere l'olio e l'aglio spellato.
- Accendere il fuoco e far rosolare a fiamma bassa fintanto che non assume un colore dorato, quindi toglierlo.
- Unire le verdure e farle insaporire 4-5 minuti a fiamma vivace, mescolando continuamente.

- Unire il brodo e un pizzico di sale grosso.
- Lasciar cuocere per 40 minuti dalla ripresa del bollore, a fiamma bassa.
- Trascorso il tempo indicato assaggiare e regolare di sale.
- Servire con un filo d'olio a crudo e, se piace, Parmigiano Reggiano grattugiato.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Per realizzare un ottimo minestrone tutto l'anno, in primavera (quando le verdure sono nella loro piena stagione) è possibile congelarle, per poi prelevarne la quantità necessaria durante l'inverno. E' bene congelare i fagioli, i piselli, la bietola ed i fagiolini. Sono invece sempre buone le patate, le carote, il sedano e il prezzemolo. Alternativamente si possono utilizzare fagioli e piselli in scatola. I piselli sono ottimi anche surgelati.