



MINISTRONE DI VERDURE E LEGUMI

Il minestrone rustico con i legumi è una minestra ricca e gustosa dove oltre alle verdure, vengono aggiunti anche dei legumi che lo rendono un piatto unico e saziante.

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 3 unità piccole di patate [300 g]
- 2 unità di carote, crude [100 g]
- 1 unità grande di cipolla, cruda [200 g]
- 5 pomodorini maturi
- 3 foglie di basilico, fresco
- 1 ciuffetto di prezzemolo, fresco
- 1 costa di sedano
- 200 grammi di bieta
- 200 grammi di fagiolini
- 100 grammi di fagioli cannellini lessati sgocciolati
- 100 grammi di ceci in scatola
- 1 unità di dadi per brodo [10 g]
- q.b di pepe nero

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per prima cosa lavate e mondate tutte le verdure. Tritate la cipolla finemente e mettetela in una pentola capiente con 4-5 cucchiaini di olio. Unite il basilico e il prezzemolo tritati finissimi e fate insaporire il tutto per 10 minuti.
- 2° Aggiungete poi i pomodorini tagliati a dadini e lasciate insaporire per altri 5 minuti a fiamma dolce. Poi tagliate a tocchetti piccoli le zucchine, le patate, le carote, il sedano e i fagiolini.
- 3° Trasferite tutte le verdure nella pentola e fate cuocere aggiungendo circa 1 litro e mezzo di acqua tiepida. Aggiungete anche il dado vegetale e regolate di sale e pepe.
- 4° Portate a bollore dopodiché cuocete il minestrone a fiamma dolce, lasciando appena sobbollire per un'ora circa.
- 5° Trascorso questo tempo, aggiungete al minestrone i fagioli e i ceci in scatola e fate bollire il minestrone per altri 10-15 minuti.
- 6° Servite il vostro buon minestrone ben caldo con una bella manciata di parmigiano grattugiato e un filo d'olio a crudo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (265 g)	% AR
ENERGIA	43 kcal	113 kcal	6 %
PROTEINE	2 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	7 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	3 g	7 g	8 %
LIPIDI	1 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	26 %
SODIO	178 mg	473 mg	20 %