



1/5 persone

INGREDIENTI

| | 1 PAX | 5 PAX | | 1 PAX | 5 PAX |
|------------------------------|-------|-------|---------------------------------|-------|-------|
| Porro baby | n 1 | n 5 | Olio Evo | g 5 | g 25 |
| Carote baby | n 2 | n 5 | Sale iodato | q.b. | q.b. |
| Melanzane | g 20 | g 100 | Erbe aromatiche | q.b. | q.b. |
| Cipolle | g 50 | g 250 | Eventuale agar per addensare | | |
| Taccole | g 30 | g 150 | <i>(reperibile in farmacia)</i> | | |
| Zucchine | n 1 | n 2 | | | |
| Gambo di sedano | n 1 | n 2 | | | |
| Piselli | g 40 | g 200 | | | |
| Pomodorini | n 2 | n 10 | | | |
| Rapa rossa | g 35 | g 180 | | | |
| Patate | n 1 | n 3 | | | |
| Cimette di broccolo romano | g 50 | g 250 | | | |
| Pane integrale fette sottili | n 2 | n 10 | | | |
| Spicchio di aglio | n 1 | n 2 | | | |

24

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

PROCEDIMENTO

Tagliare le verdure, ricordando di tenere da parte gli scarti per il brodo vegetale.

Preparare il brodo usando gli scarti della verdura. Una volta pronto, filtrare il brodo.

Pelare e tagliare le patate, ricavando delle sfere.

Tagliare ¾ delle verdure a pezzi grossolani.

Tagliare la restante parte alla julienne* (*a fiammifero).

Tagliare a metà i pomodori e cospargere con olio, aglio ed erbe aromatiche e mettere in forno a 130°C per 30 minuti.

Saltare in padella le verdure tagliate, aggiungendo un filo di olio evo (si consiglia di cuocerle separatamente per una consistenza ottimale).

Preparare il minestrone facendo bollire prima patate e carote, dopo circa 20 minuti togliere le verdure e aggiungere le taccole e le zucchine. Cuocere per 20 minuti circa.

Disporre le verdure bollite e saltate in padella in un piatto fondo assieme al brodo caldo.

È possibile eventualmente accompagnare il piatto con maltagliati e pane tostato.

È possibile utilizzare dell'agar per addensare il minestrone (0,12 g di addensante per 100g di minestrone); in caso di disfagia frullare tutti gli ortaggi creando un passato ed eventualmente addensare fino ad arrivare alla consistenza desiderata.

MODALITÀ DI COTTURA

Bollitura, al forno, al salto.

ALLERGENI

Cereali contenenti glutine (pane e maltagliati); sedano e prodotti a base di sedano.

FATTORI NUTRITIVI

Fibre, vitamine, sali minerali, fitocomposti, vitamine.

VALORE ENERGETICO

239 kcal per il minestrone + 112 kcal per il pane = circa 351 kcal a PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Presenti molte verdure con elevato contenuto di fibre, vitamine, minerali, fitocomposti come solforati in aglio e broccoli, licopene nel pomodoro; acidi grassi monoinsaturi da olio evo.

COSTI

1 PAX = 4 EURO 5 PAX = 20 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

È possibile usare le patate di Oreno (Monza).

STAGIONALITÀ

Variare la tipologia di verdura utilizzata in base alla stagionalità.

Minestrone scomposto

Con pane integrale

Edoardo, Andrei, Alessandro, Christian (G. Fumagalli – Casatenovo)

