

Minestrone di verdure

Il **minestrone di verdure** è un primo piatto leggero e salutare, adatto per depurare l'organismo e regolarizzare l'intestino, preparato in tutta l'Italia con moltissime varianti a seconda delle regioni.

La preparazione del minestrone di verdure è alquanto semplice ma piuttosto lunga e laboriosa, per via della pulizia e del taglio dei molti vegetali che lo compongono, ma varrà sicuramente la pena perdere un po' del vostro tempo, se non altro per la soddisfazione di poter gustare un piatto interamente realizzato con verdure fresche e scelte secondo il proprio gusto.

Ingredienti per il minestrone

Acqua q.b. Aglio 1 spicchio Basilico 4-5 foglie Carote 2
 Cavolfiore 150 gr Cipolle 1 grossa Fagioli borlotti, 200 gr
 Olio q.b. Pancetta tesa affumicata, 40 gr Parmigiano
 Reggiano 2 croste Patate 2 medie Pepe macinato a
 piacere Piselli 200 gr Pomodori 300 gr Porri 150 gr
 Prezzemolo tritato 1 ciuffo Sale q.b. Sedano 2 gambi
 Zucca 200 gr Zucchine 2

...per condire

Olio extravergine di oliva q.b. Parmigiano Reggiano
 grattugiato q.b.

Preparazione:

Per preparare il minestrone iniziate lavando e sbucciando tutte le verdure: sbucciate patate (1) e zucca e riducetele a cubetti, fate lo stesso con le zucchine (2), tagliate a listarelle i porri e a cimette il cavolfiore (3)



Tritate finemente le carote, il sedano, la cipolla e l'aglio (4) e metteteli a soffriggere in un tegame capiente con dell'olio extravergine d'oliva (5). Quando le verdure saranno appassite aggiungete la fetta di pancetta tesa e fatela rosolare (6).



poi aggiungete tutte le verdure precedentemente preparate e tagliate a cubetti (7), i piselli (8) e i fagioli borlotti (9); e fateli rosolare per insaporirli. Coprite quindi il tutto con acqua fredda e portate a bollore (10).

A questo punto aggiungete le croste di parmigiano e aggiustate di sale (11). Coprite il minestrone e lasciatelo sobbollire fino a quando le verdure saranno cotte (ci vorranno circa 50 minuti). In ultimo aggiungete il prezzemolo e il basilico tritati con un coltello (12) e



completate con un giro di olio extravergine di oliva a crudo, aggiungendo del pepe macinato, se lo gradite. Servite il vostro minestrone di verdura caldo o tiepido!

Consiglio

Al minestrone potete aggiungere, a seconda dei gusti o della stagione, diverse altre verdure, come ad esempio i fagiolini, gli spinaci, le bietole, i broccoli, i cavoli, i cipollotti, le erbe, ecc... oppure potreste addirittura surgelarle voi stessi per poi utilizzarle durante i mesi in cui non sono presenti sul mercato. Per rendere il minestrone più gradevole ai bambini (che non amano vedere pezzi di verdura nel piatto), potreste passarlo, con l'aiuto di un passaverdure, aggiungere della pasta corta (tipo ditali rigati) o riso, e abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato.

Curiosità

In Liguria si usa insaporire il minestrone con cucchiaino di pesto, provatelo anche in questa versione!