

Minestrone di verdura *(Minestre in brodo)*



Preparazione

Tagliate a dadolata media tutte le verdure e il guanciale e fatelo saltare con un filo d'olio in una pentola di terracotta.

Poi aggiungete le verdure e fate saltare per qualche minuto.

Aggiungete l'acqua calda e i cereali e le lenticchie, e una presa di sale grosso.

Lasciate cuocere per un'ora e mezza, mescolando ogni 10 minuti.

Aggiungete acqua dopo 45 minuti e continuate la cottura.

Una volta pronto, servite con un filo d'olio a crudo.

Consigli

Per rendere gradevole il piatto ai vostri bambini, potrete offrire il minestrone di verdure dopo averlo passato con un frullatore ad immersione e con l'aggiunta di pasta corta.

Per dare un tocco di gusto in più al vostro minestrone di verdure potrete provare la variante ligure: in questa regione del nord Italia, difatti, si è soliti aggiungere un cucchiaino di pesto al piatto. Il risultato sarà ottimo!

Curiosità

In natura, si possono trovare diverse varietà di verza come ad esempio il violaceo di Verona, il cavolo verza di Vetus, il San Martino d'Asti ed il Monarch. Peraltro, ve ne sono anche altri che sono ottenuti come ibridi: Eco, Icequeen Prince, Hamasa, Wirosa e Perfection Drum.

Informazioni

Preparazione 120 minuti

Cottura 120 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su

shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Pomodori 140 grammi

Zucchine 120 grammi

Verze 50 grammi

Orzo 50 grammi

Carote 120 grammi

Cipolle 50 grammi

Farro perlato 50 grammi

Lenticchie 50 grammi

Guanciale 50 grammi

Acqua 1500 millilitri

Sale

Olio