

ZUPPE E MINESTRE

## Passato di verdure

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Preparato con verdure fresche di stagione il passato di verdure è sicuramente uno tra i piatti più sani e nutrienti che conosciamo. Ottimo presentato semplicemente con dei crostini di pane abbrustolito e condito con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e magari perchè no, anche con una bella spolverata di parmigiano grattugiato, vedrete che sarà gradito da tutti. Seguiteci passo passo nella realizzazione della ricetta e il risultato non mancherà.

### INGREDIENTI

ZUCCHINE 4  
PATATE grandi - 3  
FINOCCHI 2  
FOGLIE DI SEDANO  
SPINACI 500 gr  
CAROTE 3  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
PARMIGIANO GRATTUGIATO  
PANCETTA (TESA) in una sola fetta - 100 gr  
BRODO  
PANE abbrustolito per servire -

# PREPARAZIONE

**1** Per realizzare un'ottimo passato di verdure, preparate prima di tutto una capiente pentola di brodo di carne, preparato semplicemente con una carota, del sedano, una cipolla e del manzo.

Dopo che avrete preparato il brodo, occupatevi della preparazione della verdure. Pulite e tagliate tutte le verdure, quindi procedete nel seguente modo: da prima sbucciate e tagliate le patate a cubetti, fate lo stesso con le carote, poi cubettate anche le zucchine e i finocchi, raccogliete tutte le verdure in una scodella.





**2** Una volta che avrete tagliato le verdure, lavato gli spinaci e le foglie di sedano; scaldate un giro d'olio in una capiente pentola, tritate finemente una cipolla e trasferitela nella pentola insieme all'olio caldo, lasciatela leggermente soffriggere e appassire.



- 3** Mentre la cipolla si stà appassendo, affettate a listarelle, la fetta di pancetta e aggiungetela al soffritto, lasciate rosolare per qualche istante, poi versate nella pentola anche le tutte le verdure tagliate, assieme alle foglie di sedano e gli spinaci.





4 Coprire la pentola e lasciate che le verdure, si appassiscano ed emettano l'acqua di

vegetazione.

Quando le verdure si saranno ammorbidite, aggiungete nella casseruola il brodo di carne, preparato in precedenza e ricoprite quasi completamente le verdure. Coprite la casseruola con un coperchio e proseguite la cottura, a fiamma bassa, fino a quando tutte le verdure si saranno cotte.



- 5 Una volta che le verdure avranno raggiunto la cottura desiderata, con l'aiuto di un frullatore ad immersione frullate il tutto, riducendo tutte le verdure a crema.



**6** Il passato di verdure è pronto, servitelo con una generosa spolverata di parmigiano grattugiato, un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e accompagnatelo con delle fette di pane abbrustolito.



