

ZUPPE E MINESTRE

Minestra con verdure e capellini

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Avete voglia di un primo piatto caldo, salutare e gustoso? Bene questa minestra con verdure e capellini è proprio ciò che fa al caso vostro.

Si tratta di una selezione di verdure, tra cui la zucca, i pomodori ma anche il sedano e la cipolla che costituiscono un mix perfetto per ottenere una minestra gustosissima, calda e corroborante. Noi oltre alle verdure abbiamo voluto aggiungere una pastina ovvero i capellini che, secondo noi, ci stanno una meraviglia!

Provate anche voi a seguire le indicazioni del cuoco Luca Pappagallo e fateci sapere come è andata!

INGREDIENTI

CAPELLINI 200 gr
ZUCCA da 1 kg circa - 1
CIPOLLA ROSSA grande - 1
COSTE DI SEDANO 3
POMODORI PELATI 300 gr
BRODO VEGETALE 1 l
PREZZEMOLO 1 ciuffo
CURCUMA 1 cucchiaino da tè
LATTE 200 ml
SALE
PEPE
CHIODI DI GAROFANO 4
LIMONE a fette per guarnire -

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la minestra con verdure e capellini, per prima cosa preparate una pentola di brodo vegetale, che servirà per portare a cottura la minestra. Quindi occupatevi delle verdure.

Per prima cosa pulite la cipolla: eliminate la pelle esterna e rimuovete le estremità. Prendete i chiodi di garofano e incastrateli nella cipolla. Dopodichè mettete la cipolla intera, all'interno di una capiente casseruola, senza aggiungere nessun tipo di grasso.



2 Prendete la zucca dividetela in due parti, tagliatela a fette, eliminate la buccia e i semi interni e riducetela a dadini. Aggiungete la dadolata all'interno della casseruola assieme alla cipolla steccata con i chiodi di garofano.



3 Prendete le coste di sedano e con l'aiuto di un pela-patate, eliminate i filamenti esterni.

Tagliate le coste a pezzi e aggiungeteli nella casseruola.



- 4 Unite nella casseruola, insieme alle altre verdure, anche il prezzemolo tritato e i pomodori pelati, anch'essi tritati. Insaporite tutte le verdure con un cucchiaino di curcuma.



5 A questo punto iniziate la cottura della minestra. Aggiungete nella casseruola il brodo vegetale, in modo tale da coprire completamente le verdure. Accendete il fuoco, coprite e portate a bollore. Cuocete fino a raggiungere la completa cottura delle verdure, calcolate all'incirca 30 minuti.



- 6** Trascorso il tempo necessario per la cottura delle verdure, spegnete momentaneamente il fuoco, eliminate dalla casseruola la cipolla e con il frullatore ad immersione andate a frullare il resto delle verdure.





- 7** Accendete nuovamente il fuoco e portate a bollire. Una volta raggiunto il bollore, unite nella casseruola i capellini, mescolate bene e portate la pasta a cottura al dente. Quando la pasta sarà arrivata quasi a cottura, versate nella casseruola il latte, mescolate e lasciate sobbolire per qualche istante.



- 8** Aggiustate la minestra con un pizzico di sale, senza esagerare e se gradite, insaporite anche con una macinata di pepe.



9 Servite la minestra di verdure con capellini, aggiungendo delle fette di limone come guarnizione.



