

ZUPPE E MINESTRE

Minestrone di pollo e verdure



In inverno spesso si ha l'esigenza di un pasto caldo che dia conforto ed è per questo che il minestrone di pollo e verdure è perfetto in queste occasioni.

Un piatto unico che fa ristabilire gli equilibri, leggero e salutare scalda il corpo e anche l'anima!

Una zuppa rustica, corposa che è risulta sempre molto gradito da chi è stato al freddo e vuole ristorarsi. Molto semplice da fare, con il suo gusto delicato e grazie alla presenza del pollo piace anche ai bambini.

Se amate poi le portate di questo genere, provate anche queste altre ricette di minestre:

[minestrone alla genovese](#)

[minestrone di verdure](#)

[minestrone alla lombarda](#)

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 500 gr

PORRI 300 gr

ZUCCHINA 200 gr

CAROTA 140 gr

PATATE 400 gr

SEDANO 140 gr

CIPOLLA 150 gr

PASSATA DI POMODORO 100 gr

CONCENTRATO DI POMODORO 1

cucchiaio da tavola

PISELLI 150 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

1 Pulite e lavate tutte le verdure e tagliatele e dadini.









2 In una casseruola rosolate cipolla carota e sedano a fuoco vivace per circa 5 minuti.





3 Fate ora il porro a fette.





4 Ora tagliate le patate e la zuccina.







5 Aggiungete il porro a fette fate andare un paio di minuti ed unire patate e zucchini.

Aggiungete il concentrato, la salsa di pomodoro, amalgamate il tutto coprite con acqua, insaporite con il sale ed il pepe, coprite e lasciate cuocere per altri 25 minuti a fiamma dolce.





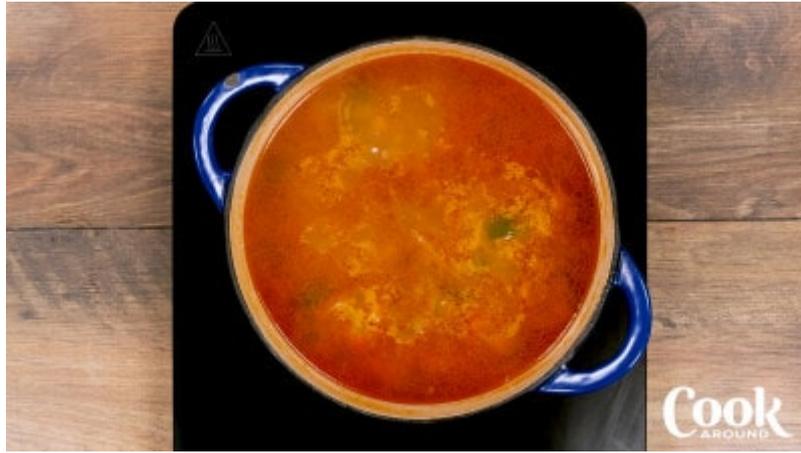




6 Tagliate il petto di pollo a dadini.



7 Aggiungete il pollo e i piselli fate andare per una decina di minuti scarsi fino a completa cottura.





8

Servite il minestrone ben caldo con un giro d'olio a crudo e una macinata di pepe



