

ZUPPE E MINESTRE

Minestra dell'orto

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

DOSI PER: [44 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La minestra dell'orto è un piatto delizioso, speciale che mette in pace dopo una lunga giornata. Benché sia brodoso, è decisamente estivo poiché utilizza le zucchine che come si sa in estate sono dolcissime. Ma ovviamente qualora ne abbiate voglia, potrete utilizzare quelle di serra anche d'inverno. La base fatta con le cipolle tritate conferisce inoltre un'altra nota caratteristica al piatto che diventa preciso e puntuale al piatto che ne acquista certamente in gusto. Se anche d'estate non riuscite a rinunciare a un piatto del genere vi capiamo molto bene. Sapete che è ottimo anche tiepido o addirittura freddo? La ricetta facile ed economica è certamente di origine contadina, infatti come tutte quelle tradizionali, mettono insieme elementi poveri che però se uniti

danno un fantastico risultato. Questa è decisamente un'ottima ricetta, perfetta anche per chi è vegetariano o vegano, ma qualora voleste dare una marcia in più vi suggeriamo l'aggiunta di un soffritto con qualche pezzetto di pancetta. Questa versione inoltre prevede l'unione del riso, ma qualora non fosse di vostro gradimento potrete utilizzare anche altri cereali come il farro, o perché no piccoli quadrucci di pasta all'uovo. E se dovesse avanzarvi una porzione niente paura, conservatela in frigorifero e il giorno dopo sarà ancora più saporita. Siete dei fans accaniti dei comfort food? Bene, provate allora anche quella con [i fagioli](#), buonissima!

INGREDIENTI

BRODO VEGETALE di dado - 1 l

RISO 170 gr

CIPOLLA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

POMODORINI del tipo che preferite - 6

ZUCCHINE 3

BASILICO

SALE solo se necessario - 1 pizzico

PREPARAZIONE

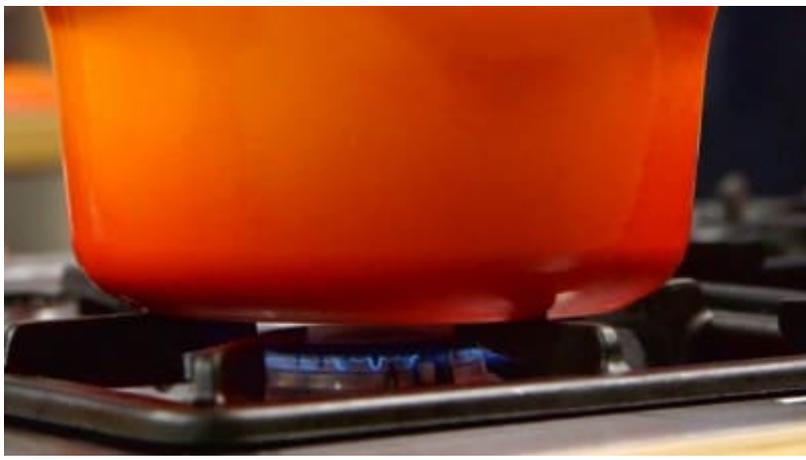
- 1 Quando volete preparare una gustosa minestra, come la minestra dell'orto; per prima cosa preparate un'abbondante pentola di brodo vegetale di dado. Quindi prendete una cipolla, privatela della buccia esterna e affettatela e tritatela grossolanamente.





- 2 Versate in una casseruola un abbondante giro d'olio extravergine d'oliva, trasferite il trito di cipolla, all'interno della casseruola, quindi accendete il fuoco e lasciate scaldare e soffriggere leggermente la cipolla.





- 3** Mentre la cipolla si sta appassendo, prendete le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle. Trasferite le rondelle di zucchine nella casseruola con il soffritto di cipolla e lasciate prendere calore mescolando.



- 4** Preparate a questo punto i pomodorini che andranno aggiunti quasi al termine di cottura della minestra. Tagliateli e raccoglieteli in una terrina e teneteli da parte.



5 A questo punto bagnate e ricoprite quasi completamente le verdure con il brodo caldo e portate la minestra dell'orto a bollore.





- 6** Una volta raggiunto il bollore, versate all'interno della casseruola il riso e fatelo cuocere, secondo i tempi di cottura impressi sulla confezione.



- 7** All'incirca un minuto prima del termine di cottura del riso, prendete i pomodori tagliati precedentemente, privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione e aggiungeteli nella casseruola. Spezzettate a mano le foglioline di basilico e aggiungete anch'esse nella casseruola, regolate con un pizzico di sale, solo se necessario.



8 Lasciate insaporire ancora per qualche istante, la minestra dell'orto a questo punto è pronta, servitela bella calda con l'aggiunta di qualche fogliolina di basilico.

