

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di bulgur e quinoa in cocchio

di: *Daniela Bucalo*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

- 100 g di fagioli precotti
- 100 g di piselli
- 50 g di carote
- 100 g di patate
- 50 g di fagiolina
- 100 g di carciofi
- 2 pomodori
- 50 g di spinaci
- 1 cuore di brodo delicato
- cipolla
- 100 g bulgur e quinoa rossa.

PREPARAZIONE

- 1 Fare un soffritto di cipolla e aggiungete tutte le verdure pulite e tagliate a pezzetti piccoli.

Una volta rosolato, aggiungere dell'acqua che avrete bollito e a cui avrete fatto sciogliere un cuore di brodo.

Far cucinare il tutto, quando le verdure saranno quasi cotte, aggiungere il misto di bulgur e quinoa e finire la cottura.

Non vi resterà che portare il vostro cocchio in tavola, avendo cura di mettere qualcosa sotto :-).

un piatto ideale per il nostro inverno rigido!!