

ZUPPE E MINESTRE

Minestrone di verdure

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il minestrone di verdure: un piatto caldo, ricco di profumi, sapori e tradizioni, di storia e consistenze. Un piatto, il minestrone di verdure, che da povero diventa emblema della cucina italiana, **una preparazione che insegue le stagioni**, sempre pronta a portare in tavola la verdura fresca dell'orto. Il minestrone di verdure è una ricetta tipica della cucina italiana, che consiste in una zuppa di verdure e, talvolta legumi, cotti in acqua o brodo.

Il minestrone di verdure è un piatto salutare, nutriente e adattabile a tutte le stagioni, in base alle verdure disponibili, è un piatto che si può

servire con del pane, del formaggio o del riso, per renderlo più completo.

Segui la nostra ricetta con video e dettagliato passo passo fotografico per cucinare in casa, con le tue mani un delizioso minestrone di verdure.

Se ami le ricette di [zuppa e minestra](#), dovresti provare anche queste proposte:

[Zuppa di lenticchie Laadass](#)

[Stracciatella alla romana](#)

[Zuppa di zucca e mascarpone](#)

[Scrippelle 'mbusse](#)

[Pasta e lenticchie al pomodoro](#)

INGREDIENTI

BIETOLE 1 mazzo

ZUCCHINE 3

POMODORI PERINI 2

FAGIOLINI 300 gr

BROCCOLI 1

PATATE 2

ZUCCA 1 fetta

PORRI 1

SEDANO 1 costa

CAROTE 2

CIPOLLE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

ACQUA

PREPARAZIONE

1 Per cucinare un bel minestrone di verdure classico, la cosa fondamentale è quella di pulire e trattare bene le verdure che hai deciso di utilizzare. Inizia dalla zucca: rimuovi i semi e i filamenti interni, poi sbucciala e taglia la polpa a dadini.

Lava e sgronda le bietole e taglia a strisce sia le coste che le foglie.





2 Togli la punta e il gambo ai fagiolini e tagliali a pezzi di un cm o due. lava la costa di sedano e riducila a piccoli pezzi, trita grossolanamente anche la zucchini e taglia a rondelle il porro.





- 3** Man mano che prepari la verdura, mettila in una ciotola bella capiente in grado di contenerle tutte. Lava i pomodorini perini e tagliali a metà o in quarti se non sono proprio piccoli. monda il broccolo e separane le cimette, lava e pela le carote e le patate e tagliale a tocchetti. Sbuccia e affetta la cipolla.



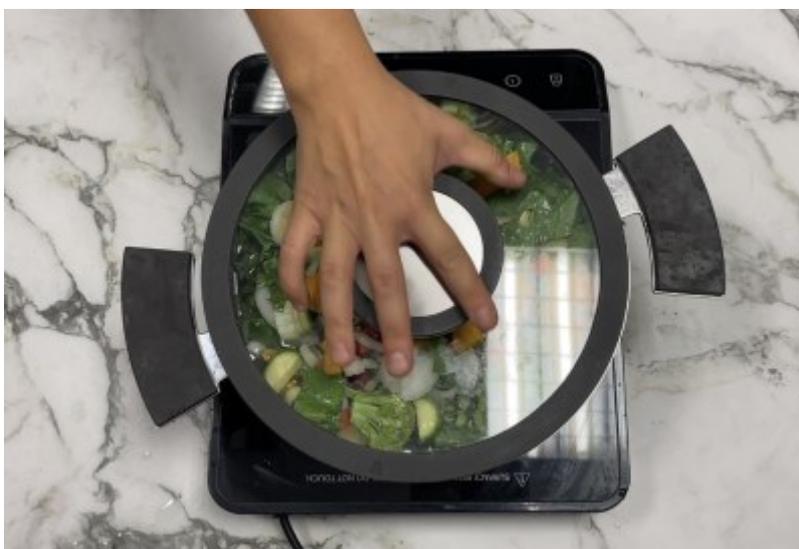


- 4 In un bel pentolone, capente abbastanza da contenere tutta la verdure e l'acqua necessaria per la loro cottura, metti un abbondante giro di olio extravergine di oliva, fallo scaldare e unisci tutta la verdura tagliata. Fai scaldare e insaporire mescolando, infine insaporisci con il sale.





- 5** Aggiungi acqua quanto basta per coprire le verdure di almeno 2 dita, infine copri il tegame con il suo coperchio e fai cuocere a fiamma bassa e chiuso per circa 40 minuti.



NOTE

Il minestrone nasce probabilmente in quel di Milano tra il Settecento e l' Ottocento e da quando compare nelle tavole contadine, cronisti e scrittori di cucina ne subiscono il fascino tanto da scrivere monografie e citarlo più volte nelle rare pubblicazioni culinarie che al tempo erano prerogativa di pochi studiosi emeriti. Piatto base della cucina contadina, molto apprezzato e nutriente, anticamente veniva preparato anche con pezzi di carne mista. E' una preparazione adatta a tutte le stagioni, poichè si basa appunto sulla verdura dell'orto.