

ZUPPE E MINESTRE

Minestrone di verdure

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [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.

INGREDIENTI

BIETOLE 1 mazzo
ZUCCHINE 4
POMODORI 2
FAGIOLINI
BROCCOLI 1
CAVOLFIORE ½
PATATE 2
ZUCCA 1 fetta
PORRI 1
SEDANO 1 costa
CAROTE 4
CIPOLLE 2
LARDO DI MAIALE 50 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Fate scaldare in una pentola un bel giro d'olio extravergine d'oliva al quale aggiungerete il lardo a pezzetti; lasciate soffriggere.



- 2 Affettate le cipolle grossolanamente ed unitele alla pentola.



- 3 Sbucciate e tagliate a pezzettoni anche le carote ed aggiungetele alla pentola.



4 Unite anche il sedano a pezzettoni e poco prezzemolo.





- 5 Sbucciate e tagliate la patata in pezzi più piccoli rispetto alle altre verdure e aggiungetela agli altri ingredienti nella pentola.



- 6 Unite anche il porro lavato e tagliato a pezzettoni, i fagiolini spuntati e lavati e la parte più dura del broccolo siciliano (i fiori li unirete alla pentola solo verso la fine della cottura).



- 7 Tagliate anche la bietola e unitela al resto degli ingredienti; lasciate soffriggere le verdure a fuoco vivace.



- 8 Spuntate, lavate e tagliate le zucchine a tocchettini ed unitele alla pentola insieme alla zucca tagliata a cubotti.



9 Unite anche i pomodori a pezzetti giusto per dare colore.



10 Insaporite il tutto con del sale grosso ed unite dell'acqua.



11 Coprite la pentola con un coperchio e lasciate riprendere bollore.



- 12 Aggiungete, solo alla fine, le cimette di broccolo e di cavolfiore, coprite e lasciate cuocere per circa 20 minuti.



- 13 Quando la verdura sarà cotta potrete decidere se aggiungere del riso, della pasta,

frullarlo per ottenere un passato di verdure o mangiarla così com'è.



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.