

ZUPPE E MINESTRE

Verdure con fiocchi d'avena

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **zuppetta di verdure con fiocchi d'avena** è una **ricetta** che richiama il caro vecchio [porridge](#) della colazione, ma è una **ricetta salata**, molto fresca per le verdure che contiene e molto versatile, puoi infatti cucinare questa ricetta in ogni stagione, usando la verdura che offre il mercato e servendola più o meno calda o fredda.

Dopo una giornata di lavoro, una zuppetta di verdure con fiocchi d'avena, ha la capacità di rimetterti al mondo!

Segui la nostra ricetta per cucinare le verdure con fiocchi d'avena con le tue mani, ogni volta che ne avrai voglia. Se ami questo tipo di ricetta ecco per te

altre proposte che potrebbero piacerti:

[Minestra porri e lenticchie](#)

[Risotto alla zucca light](#)

[Vellutata di cavolfiore](#)

[Farrotto funghi e zucca](#)

[Vellutata di ceci e spinaci](#)

INGREDIENTI

VERDURE MISTE 300 gr

FIOCCHI DI AVENA 50 gr

CIPOLLA 1

TIMO

MAGGIORANA

PEPERONCINO

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

1 Metti in ammollo i fiocchi d'avena per un paio d'ore in mezzo litro d'acqua o poco più e cuocili quindi a fuoco molto lento per una ventina di minuti. Salta a parte, in un po' d'olio, la cipolla affettata finemente, affetta e unisci al resto anche le altre verdure che hai previsto di usare.

Cuoci a fuoco lento con coperchio e per circa 10 minuti, aggiusta di sale.

2 Cuocete ancora per altri 10 minuti e poi unisci il tutto alla pappa di avena, insaporendo fuori dal fuoco con il peperoncino, le erbe aromatiche, l'olio e infine, il parmigiano reggiano grattugiato.