

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di verdure e fiocchi d'avena

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

50 g di fiocchi d'avena
acqua
sale
1 cipolla
300 g di verdure (carote
sedano e porro) un paio di cucchiai di salsa
di pomodoro
timo
maggiorana
pepe
2-3 cucchiai di formaggio grattugiato
olio.

PREPARAZIONE

- 1 Mettete in ammollo i fiocchi d'avena in mezzo litro d'acqua per 2 ore e poi cuoceteli a fuoco lento per 20 minuti. Saltate in padella la cipolla affettata finemente e le verdure

pulite e affettate.

- 2 Stufate poi a fuoco lento coprendo la padella con un coperchio e dopo circa 10 minuti aggiungete la salsa di pomodoro. Cuocete ancora per altri 10 minuti e poi unite il tutto alla pappa di fiocchi insaporendo, fuori dal fuoco, con il sale, le erbe aromatiche, l'olio, cospargendo al fine di formaggio grattugiato.