

Sopa Minestrone

Ésta es una sopa muy completa, que puede servirse como plato único. Es rica en Vitaminas, Minerales, Hidratos de Carbono y Proteínas de alto valor biológico, aunque no lleve carne. Puedes ir cambiando las verduras que utilices según la temporada del año, pero mantén la base de zanahoria, cebolla, apio y el concentrado de tomate.

INGREDIENTES:

- 2 Ramas de apio
- 1 Cebolla mediana
- 2 Zanahorias grandes
- 300g Hortalizas de temporada: Nabo, chirivía, col, coliflor, calabacín, judías verdes,...
- 150g Verdura de hoja: hoja de remolacha, acelgas, espinacas,...
- 1 L Caldo vegetal o de pollo o agua + 1L Agua
- 1 Cucharadita hierbas provenzales (opcional)
- 2 Cucharadas Tomate concentrado
- Hoja laurel
- Cucharadas aceite oliva
- 3 Cucharadas pasta integral pequeña: fideos, pepitas, lluvia,...
- 6 Cucharadas legumbres cocidas: alubias, garbanzos, guisantes,...

6

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar, pelar (aquellas q sea necesario) y cortar las hortalizas en cubitos de 1 cm aprox.
2. Rehogar las verduras más duras, yo: zanahoria, cebolla, apio, nabo y chirivía.
3. Agregar las especias, el tomate concentrado, el caldo y el agua.
4. Hervir durante 15-20 minutos.
5. Adicionar las hortalizas de dureza media, yo: pencas de acelgas y col, hervir 10 minutos más.
6. Añadir la pasta (yo: pepitas), legumbre cocida (yo: alubias) y las verduras de hoja en juliana (yo: hojas de acelga y de remolacha). Cocinar 5 minutos más (o el tiempo recomendado para la pasta).

Nota: Al no llevar patata ni boniato, se puede congelar.