



SOUPE MINISTRONE

PLAT PRINCIPAL

🕒 30 minutes - PORTIONS 🍴🍴🍴

221

INGRÉDIENTS

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 50 ml d'huile d'olive | 15 g de concentré de tomates |
| 80 g d'oignons rouges, hachés | 300 g de patate douce |
| 80 g de céleri, haché | 1 litre de bouillon de poulet ou de légumes |
| 100 g de carottes, hachées | 5 g d'ail, haché |
| 100 g de citrouille, hachée | 20 g de persil, haché |
| 250 g de haricots rouges en conserve | 100 g de pâte au blé complet |
| 250 g de haricots blancs en conserve | Sel au choix |
| 250 g de tomates, coupées en dés | |



PRÉPARATION

- 1** **Chauffer** l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, les carottes, le céleri, la citrouille et faire revenir pendant quelques minutes.
- 2** **Ajouter** les haricots, tomates, pâte de tomate, patate douce, bouillon, ail, persil et sel au goût jusqu'à ébullition.
- 3** **Couvrir** et réduire la chaleur. Cuire à feu doux pendant 6-7 minutes.
- 4** **Ajouter** les pâtes et laisser mijoter pendant 8-10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- 5** **Ajouter** le sel au goût et servir chaud avec du fromage dessus.





ZUPPA DI MINISTRONE

BASE PRINCIPALE

🕒 30 minuti - PORZIONI 🍴🍴🍴

221

INGREDIENTI

50 ml di olio d'oliva	15 g di concentrato di pomodoro
80 g di cipolle rosse, tritate	300 g di patate dolci
80 g di sedano, tritato	1 litro di brodo di pollo o verdure
100 g di carote, tritate	5 g di aglio, tritato
100 g di zucca tritata	20 g di prezzemolo, tritato
250 g di fagioli rossi in scatola	100 g di pasta integrale
250 g di fagioli bianchi in scatola	Sale a piacere
250 g di pomodori, tagliati a dadini	

PREPARAZIONE

- 1** Scaldare l'olio d'oliva in una pentola capiente. Aggiungere la cipolla, le carote, il sedano, la zucca e soffriggere per qualche minuto.
- 2** Aggiungere fagioli, pomodori, concentrato di pomodoro, patate dolci, brodo, aglio, prezzemolo e sale a piacere fino a ebollizione.
- 3** Coprire e ridurre il calore. Cuocere a fuoco basso per 6-7 minuti.
- 4** Aggiungere la pasta e cuocere a fuoco lento per 8-10 minuti, o fino a cottura.
- 5** Aggiungere il sale a piacere e servire caldo con formaggio sopra.





MINISTRONE SOUP

MAIN COURSE

221

🕒 30 minutes - PORTIONS 🍴🍴🍴

INGREDIENTS

- 50 ml olive oil
- 80 g red onions, chopped
- 80 g celery, chopped
- 100 g carrots, chopped
- 100 g pumpkin, chopped
- 250 g canned red beans
- 250 g canned white beans
- 250 g tomatoes, diced
- 15 g tomato paste
- 300 g sweet potato
- 1 litre chicken or vegetable broth
- 5 g garlic, chopped
- 20 g parsley, chopped
- 100 g whole wheat pasta
- Salt at your choice



PREPARATION

- 1** Heat the olive oil in a large saucepan. Add the onion, carrots, celery and pumpkin and sauté for a few minutes.
- 2** Add beans, tomatoes, tomato paste, sweet potato, broth, garlic, parsley and salt to taste until boiling.
- 3** Cover and reduce heat. Cook over low heat for 6-7 minutes.
- 4** Add the pasta and simmer for 8-10 minutes or until cooked.
- 5** Add salt to taste and serve warm with cheese on top.

