

MINESTRA DI BROCCOLETTI, PATATE AMERICANE, CIPOLLE E CECI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (10 cucchiaini)
- mezzo dado da brodo
- 2 cipolle
- pomodori pelati (150gr)
- patate (250gr)
- ceci in scatola (300gr)
- broccoletti (500gr)

Come si prepara

Appassire le cipolle nell'olio, aggiungere i cubetti di patata americana e cuocerli a fuoco vivace girando spessissimo.

Aggiungere i ceci, i broccoletti tagliuzzati e i pelati.

Far soffriggere per qualche minuto e poi coprire con mezzo litro di brodo, ottenuto sciogliendo un dado in 500 ml di acqua, e salare.

La zuppa sarà pronta quando le patate saranno morbide.

Disporre in terrine calde e cospargere con pepe o peperoncino.

Difficoltà: 1

Tempo: 30

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	233 kcal 976 kJ
-------------------	--------------------

Tags

vegetariana, zuppe, legumi, minestrone, Minestra di broccoletti, patate americane, cipolle e ceci

