

MINESTRONE FREDDO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (10 cucchiaini)
- aglio
- pecorino (35gr)
- cipolla
- 1 sedano
- zucchine (300gr)
- melanzane (250gr)
- riso (150gr)
- pinoli (20gr)
- basilico
- fagioli freschi (200gr)
- pomodori San Marzano (200gr)
- Parmigiano Reggiano grattugiato (35gr)
- Fagiolini Primavera Findus (200gr)

Come si prepara

Scaldare due cucchiari d'olio in una casseruola e far rosolare la cipolla e uno spicchio d'aglio fino a quando saranno leggermente coloriti.

Aggiungere i pomodori tagliati a spicchi, il sedano, coprire e fare cuocere per 5 minuti a fuoco medio, quindi aggiungere l'acqua e portare ad ebollizione.

Unire i fagioli e far cuocere per 30 minuti.

Aggiungere poi le altre verdure, salare, pepare e far cuocere per altri 20 minuti.

Trascorso questo tempo, regolare la quantità di liquido sufficiente per 4 persone (circa un litro di acqua), quindi versare 150 gr. di riso da cuocere al dente.

Nel frattempo preparare un pesto tritando finemente il basilico con il sale (per non farlo diventare nero), uno spicchio d'aglio, aggiungendo poco per volta il formaggio e l'olio, così da ottenere una crema densa ed omogenea.

Appena il minestrone è pronto aggiungere il pesto diluito con due cucchiari di brodo del minestrone bollente, mettere il recipiente in fresco e suddividere poi nei piatti.



Difficoltà: 2

Tempo: 60

Tabella nutrizionale

Valore energetico	119 kcal 498 kJ
-------------------	--------------------

Tags

foto, verdure, occasioni speciali, zuppe, estate, new, feste, minestre, pesto, minestrone freddo, tradizionale, mediterraneo