



# MINISTRA

## minestra

In questa pagina parleremo di :

- [La minestra](#)
- [Ricetta brodo vegetale](#)
- [Tagliare le patate, le cipolle ed il sedano](#)
- [Tagliare carota e pomodoro](#)
- [Cuocere per 1 ora e mezza](#)
- [Cuocere la pastina](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 3 €

**Tempo di preparazione**

01:50:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

01:40:00

**Tipo di cottura:** lesso

## La minestra

Ecco la classica ricetta della minestra cucinata per voi da stuzzicante.it. Per cucinare la tipica minestrina invernale non serve altro che un po' di brodo vegetale e della pasta fine per minestre ed il gioco sarà fatto: avrete il vostro piatto di minestra pronto a riscaldarvi.

## Ricetta brodo vegetale



La parte più lunga della ricetta è la preparazione del brodo vegetale che dura circa 1 ora e mezza, e richiede i seguenti ingredienti:

- 500 grammi di patate
- 150 grammi di cipolle
- 1 sedano
- qualche carota
- qualche pomodoro
- aggiunta di sale, chiodi di garofano e pepe

## Tagliare le patate, le cipolle ed il sedano



Iniziamo la ricetta tagliando le verdure. Laviamo, sbucciamo e tagliamo a dadini le patate, le cipolle ed il sedano.

## Tagliare carota e pomodoro



Sbucciamo poi le carote tagliandole a dadini e tagliamo anche i pomodori. Finito di tagliare le verdure le inseriamo tutte nella pentola che utilizzeremo per cuocere il brodo vegetale.

## Cuocere per 1 ora e mezza

Riempiamo la pentola delle verdure di acqua superando con il liquido il livello delle verdure ma senza esagerare con l'acqua, altrimenti il brodo potrebbe essere troppo leggero. Accendiamo il fuoco e portiamo ad ebollizione il brodo, dopo di che copriamo con un coperchio e lasciamo bollire a fiamma bassa per almeno un ora e mezza. Aggiungiamo i chiodi di garofano ed il pepe, senza dimenticarci di salare il brodo vegetale.

## Cuocere la pastina



Se volete aggiungere della pastina alla minestra, aggiungete 200 grammi di pasta per minestre e fate cuocere per 7-8 minuti la pasta, controllando il livello di cottura di tanto in tanto. La vostra minestra è ora pronta e potrete finalmente scaldarvi mangiandola con un bel cucchiaino.

## minestra di ceci

In questa pagina parleremo di :

- [La minestra di ceci](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [La preparazione del soffritto](#)
- [La cottura della minestra](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 1 €

**Tempo di preparazione**

02:10:00

**Tempo di preparazione**

00:15:00

**Tempo di cottura**

01:55:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La minestra di ceci

La minestra di ceci è un piatto completo e molto nutriente, oggi cucinata spesso con la pasta mentre in passato veniva preparata come zuppa. È una delle preparazioni più antiche, essendo i ceci dei legumi facilmente trasportabili e coltivabili in abbondanza. Per le legioni romane era il piatto quotidiano, così come per i contadini. La facilità di conservazione infatti, in epoche in cui non si poteva usufruire delle comodità quotidiane, era un fattore decisivo nella scelta degli alimenti di quei settori della società in cui non vi era disposizione di uomini e mezzi per la preparazione degli alimenti. I ceci inoltre sono ricchi di proteine, ed è per coltivazione, il terzo legume al mondo. In Italia viene consumato prevalentemente nel Meridione e in Liguria, regione che vede tra i suoi piatti tradizionali, la *farinata* e la *parissa*, entrambi a base di ceci.

## Gli ingredienti

La minestra di ceci è un ottimo piatto sia in inverno, servita calda, che in estate, servita fredda. Di preparazione molto semplice, ha una cottura lunga, e la necessità di tenere a bagno 24 ore i ceci, a meno che non si scelga la soluzione di acquistarne di già cotti in scatola. Quest'ultima soluzione è però sconsigliata in quanto una lunga cottura offre anche più sapore



alla minestra. Per 4 persone  
dovrete avere i seguenti ingredienti:

250 gr di ceci secchi

250 gr di pasta da minestra

4 pomodori pachino

1,5 lt di brodo vegetale

1 cipolla bianca

1 carota

1 costa di sedano

1 rametto di rosmarino

4 foglie d'alloro

1 manciata di cumino

10 cl di vino bianco

50 gr di parmigiano grattugiato

pepe nero

olio extravergine d'oliva

## La preparazione del soffritto



Dopo aver lasciato in acqua i ceci secchi per almeno 24 ore, dovrete preparare il classico soffritto, tritando la cipolla, il sedano e la carota. Ponetele quindi in una pentola capiente con 5 cucchiaini d'olio e iniziate a soffriggere fino a far dorare gli odori. Iniziate quindi a sfumare lentamente il vino.

Tagliate in due i pomodori e aggiungeteli per soffriggerli pochi minuti, aggiungendo il cumino.

## La cottura della minestra



Aggiungete ora i ceci, dopo averli scolati bene, e iniziate ad aggiungere lentamente il brodo vegetale fino a coprire tutti i legumi. Aggiungete quindi il rosmarino e le foglie d'alloro, abbassate la fiamma e coprite bene con il coperchio. Lasciate cuocere per circa due ore, facendo attenzione che il brodo non scenda mai di livello. Lasciate sempre mezzo litro di brodo da parte per la pasta. Dopo due ore controllate la cottura, salate e aggiungete il brodo avanzato quanto basta per cuocere la pasta, che aggiungerete per farla cuocere secondo il tempo di cottura indicato in confezione.

Una volta cotta la pasta impiattate in una coppa, aggiungendo il parmigiano, un filo d'olio e del pepe nero macinato. In ogni piatto se vorrete potrete aggiungere una foglia d'alloro e un piccolo rametto di rosmarino a decorazione.

## minestra di patate

In questa pagina parleremo di :

- [La minestra di patate](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare le patate](#)
- [Preparare gli ingredienti](#)
- [Il soffritto](#)
- [Il pomodoro e le patate](#)
- [La minestra](#)
- [La preparazione finale](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 1 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:60:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:50:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La minestra di patate

La minestra di patate è un piatto povero della cucina italiana ma in realtà molto nutriente grazie ai pomodori, al brodo vegetale e alle ricche patate. La pasta aggiunge sostanza ad un piatto saporito e ricco di aromi, grazie anche agli odori sapientemente soffritti e lungamente cotti nel brodo. Questo piatto inoltre può essere servito in tutte le stagioni. Infatti la minestra di patate è un ottimo corroborante per le giornate fredde invernali e un ottimo rinfrescante d'estate, quando viene servita fredda e riposata. Gli ingredienti sono semplice e molto economici, mentre la cottura è sì lunga ma praticamente autonoma, con una lunga bollitura a fuoco molto basso, in modo che si estraggano bene gli aromi dagli ingredienti.

## Gli ingredienti

Per una buona minestra di patate vi basteranno pochi ingredienti e poca fatica. Se avrete ospiti potrete deliziarli con un piatto gustoso da preparare senza fatica. Per quattro perone procuratevi dunque:

350 gr di pasta piccola da minestra



350 gr di patate

200 gr di passata di pomodoro o di pomodori freschi

1 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

2-3 foglie di alloro

1 lt di brodo vegetale

100 gr di parmigiano grattugiato

1 o 2 croste di parmigiano

## Preparare le patate



Per prima cosa iniziate a pelare le patate, tagliandole poi a dadini di piccole dimensioni, da lavare e asciugare.

## Preparare gli ingredienti



Ora preparate gli ingredienti per il soffritto nel modo classico, tritando bene la cipolla, il sedano e la carota.

## Il soffritto



Quindi ponete in una pentola grande cinque cucchiai d'olio a scaldare, e una volta caldo tutti gli odori tritati. Sfumate quindi con un dito di vino bianco se desiderate.

## Il pomodoro e le patate



Fate quindi soffriggere il tempo di far divenire la cipolla trasparente e quindi aggiungete la salsa di pezzi di pomodori. Fate insaporire bene per qualche minuto aggiungendo la crosta di parmigiano e dopo cinque minuti le patate a dadini. Fate andare ancora per cinque minuti per far insaporire bene.

## La minestra



Una volta fatto insaporire le patate, aggiungete il brodo vegetale fino a coprire bene le patate. Mettete l'alloro e lasciate andare per circa 40 minuti coprendo il tutto con un coperchio, salando alla fine. Lasciate andare a fuoco lento.

## La preparazione finale



Dopo 40 minuti aggiungete un pochino di brodo perché sicuramente la cottura avrà consumato del liquido, e poi mettete a cuocere la pasta seguendo le indicazioni di cottura in confezione. Una volta pronta mettete il parmigiano grattugiato, una spolverata di pepe e quindi impiattate in piatti da minestra con un filo d'olio d'oliva. Servite ben caldo in inverno e riposata in estate.

## minestra di zucca

In questa pagina parleremo di :

- [La minestra di zucca](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare la zucca](#)
- [Preparare la minestra](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** minestre

**Ricetta per** 2 persone

**Costo** 1 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:30:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:20:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La minestra di zucca

La minestra di zucca è un piatto molto antico originario della provincia di Milano, con una preparazione molto semplice e “povera”, dove pochi ingredienti riescono però a regalare un piatto gustoso e diverso, che colpisce soprattutto per la delicatezza dei sapori e l'apporto nutritivo.

La zucca infatti fa parte della grande famiglia delle *Cucurbitaceae*, e rappresenta il frutto maturo della varietà *Cucurbita Maxima*. La sua origine è americana, e fu conosciuta nel vecchio continente solo dopo i viaggi di Colombo per essere sfruttata in molte preparazioni. La zucca come le zucchine, i frutti immaturi, è ricca d'acqua e povera di zuccheri, quindi dietetica ma anche molto nutriente grazie alle molte fibre, vitamine e minerali. Ha inoltre proprietà diuretiche e grazie alla sua alta digeribilità non presenta problemi a chi ha problemi in questo senso. In cucina viene preparata con la pasta, come ripieno per quella fresca all'uovo, ma anche nelle minestre o in piatti unici. Può essere servita anche come condimento, realizzata come crema o purea. Ottima unita alle patate per preparare degli gnocchi o con i risotti. Il suo gusto è generalmente dolce ed è molto ricercata anche dagli amanti dei sapori delicati e inusuali. È in ottimo accordo anche con il parmigiano.

## Gli ingredienti

Preparare la minestra di zucca è semplice e veloce, contrariamente a molte altre minestre che richiedono lunghe cotture per insaporirsi. Ma la minestra di zucca è particolare anche nella preparazione e negli ingredienti, diversi dagli altri piatti di questo tipo. Per due persone procuratevi:

300 gr di zucca gialla

300 ml di latte intero fresco

100 gr di pasta da minestra

20 gr di burro

50 gr di parmigiano grattugiato

pepe nero



## Preparare la zucca



Per prima cosa dovrete preparare la zucca, sbucciandola e tagliandola in pezzi. Poi lessatela in una pentola con poca acqua finché non è morbida. Scolatela quindi e passatela al mixer per ridurla in poltiglia.

## Preparare la minestra



Ora in una pentola iniziate a bollire il latte e poi unite la poltiglia di zucca, mescolando bene a fuoco moderato. Come il bollore inizia a ripresentarsi, abbassate la fiamma e mettete a cuocere nella stessa pentola la pasta. Controllate la cottura in quanto il tempo necessario dovrebbe essere di qualche minuto in più rispetto a quello indicato in confezione. Salate e quando arrivati alla cottura della pasta aggiungete il



burro per mantecare.

Quindi impiattate in un piatto fondo e servite ancora caldo con del parmigiano grattugiato a colmare e del pepe nero a parte.

## minestra fagioli

In questa pagina parleremo di :

- [La minestra](#)
- [La minestra di fagioli](#)
- [La preparazione dei fagioli e del soffritto](#)
- [Preparare la minestra](#)
- [Cuocere la pasta](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 1 €

**Tempo di preparazione**

02:00:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

01:50:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La minestra

La minestra è un piatto tipico della cucina italiana, generalmente utilizzata come primo piatto quando è associata alla pasta, ma che può essere servita anche come antipasto nel caso di quelle particolarmente liquide. Comunque la minestra si differenzia dalla pastasciutta per la sua liquidità, ottenuta con il brodo, sia ottenuto dalla stessa cottura degli ingredienti, sia con la aggiunta di un brodo precedentemente cucinato o ottenuto da un dado. In genere nei ristoranti viene servito oramai senza pasta, come brodino da antipasto, ma non mancano certo quelli che ancora usano le minestre come nell'antica usanza italiana e come ancora si utilizzano in casa, cioè come primo piatto, spesso molto ricco. Può essere servita sia a pranzo che a cena, ed è una caratteristica di tutta la penisola, con moltissime ricette diverse nate a seconda della localizzazione geografica.

È il nostro paese in particolare ad averne fatto un piatto tradizionale, anche se non mancano minestre nelle culture culinarie di altri paesi, come il nord Africa e il Sud Est Asiatico in particolare. Questa sua diffusione è dovuta al costo irrisorio che le minestre generalmente hanno. Sono infatti piatti della cucina povera e contadina, una volta fatti spesso con scarti e avanzi di altre preparazioni. Solo negli ultimi decenni si sono iniziate a fare minestre di carne anche per la classe bassa, oggi nelle condizioni economiche di poter acquistare un alimento in passato molto costoso.

Non mancavano comunque minestre per ricchi, e in seguito l'emigrazione dei popoli meridionali e veneti ad esempio, seguita all'Unità d'Italia, fece sì che questo tipo di cultura fosse conosciuta in tutto il mondo.

Gli ingredienti per fare una minestra sono i più svariati, e possono essere utilizzati in pratica quasi tutti gli alimenti vegetali e animali, con il contributo di numerose spezie. Tra i tanti ingredienti anche i fagioli, tra gli alimenti migliori e tipicamente italiani per preparare una gustosa minestra.

## La minestra di fagioli

I fagioli, come tutti i legumi, sono molto indicati per preparare le minestre, ricchi di proteine e altre elementi essenziali. Un buon piatto di minestra ai fagioli può saziare per lungo tempo il corpo, e la sua preparazione è molto semplice, anche se i tempi di cottura sono piuttosto lunghi, in particolare se si usano le varietà più dure come i fagioli neri.

Per una minestra da quattro persone saranno necessari:

350 gr di fagioli neri secchi

350 gr di pasta da minestra

1 lt di brodo vegetale

100 gr di pomodori pachino

1 cipolla bianca grande

1 spicchio d'aglio

1 carota

1 gambo di sedano

1 rametto di rosmarino

1 manciata di cumino

3 foglie di alloro

1 crosta di parmigiano

50 gr di parmigiano grattugiato

sale e pepe a piacere



## La preparazione dei fagioli e del soffritto



Per prima cosa, utilizzando i fagioli secchi neri, i migliori per preparare una buona minestra, dovrete metterli a bagno con un litro d'acqua per almeno 12 ore, quindi già dal giorno prima.

Una volta pronti i fagioli, dovrete iniziare a preparare il soffritto. Tagliate quindi finemente la cipolla, il sedano e la carota. Prendete quindi una pentola ben larga, mettete quindi a soffriggere gli odori con lo spicchio d'aglio in cinque cucchiaini d'olio. Se volete potete sfumare anche con un pochino di vino bianco.

## Preparare la minestra



Una volta dorati gli odori, tagliate i pomodori pachino a metà e iniziate a farli soffrire in pentola con il coperchio a fuoco lento per 10 minuti, schiacciandoli dopo 5 minuti. Dopo questa operazione potrete quindi porre i fagioli e la crosta di parmigiano mettendo anche un pochino di acqua nella quale sono stati lasciati per molte ore. Aggiungete quindi il rosmarino, il cumino e l'alloro, e mezzo litro di brodo vegetale ben caldo. Lasciate cuocere a fuoco moderato con il coperchio per una mezzora e aggiungete quindi il restante brodo, abbassando leggermente la fiamma e coprendo bene.

Lasciate quindi cuocere i fagioli per 1 ora e mezza forse due. Assaggiare i fagioli per stabilire se la cottura è giusta e salate.

## Cuocere la pasta



Una volta cotti i fagioli non vi resta che unirvi la pasta da minestra a vostra scelta tra le tante reperibili in commercio, seguendo esattamente i tempi di cottura indicati in confezione. Se l'acqua vi sembra poca per cuocere la pasta potrete aggiungerne di calda. Portate ad ebollizione la minestra e attendete la cottura della pasta, quindi spegnete il fuoco e aggiungete il parmigiano con un filo d'olio extravergine d'oliva e del pepe a piacere. Servite quindi in un apposito piatto da minestra. La minestra di fagioli è ottima sia in inverno ben calda che in estate servita fredda.

## minestra farro

In questa pagina parleremo di :

- [La minestra di farro](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare gli ingredienti](#)
- [Preparare il soffritto](#)
- [La minestra](#)
- [La cottura del farro](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 2 €

**Tempo di preparazione**

01:15:00

**Tempo di preparazione**

00:15:00

**Tempo di cottura**

00:60:00

**Tipo di cottura:** forno

## La minestra di farro

Il farro è uno dei cereali poveri più usati in passato, quando la coltivazione del grano non era in grado di garantire come oggi una produzione tanto alta. C'è da considerare infatti che fino all'ottocento ogni spiga di grano era in grado di garantire solo 5 semi invece dei 36 odierni. La stessa produzione veniva garantita dal farro che accompagnava il grano finché non venne quasi dimenticato per la sua ormai scarsa produzione. La minestra di farro è quindi un piatto povero dimenticato anche dai contadini nel corso dell'ottocento e del novecento, e riscoperto oggi grazie alle qualità di questo cereale, non raffinato come è invece oramai la pasta moderna, e quindi molto più genuino.

## Gli ingredienti

La minestra di farro può essere preparata con pochi ingredienti che sicuramente tutti abbiamo in casa, come quelle per un buon soffritto. Per quattro persone dovrete quindi avere a disposizione:

350 gr di farro

100 gr di prosciutto crudo o meglio se avete a disposizione



un osso

100 gr di pecorino

70 gr di passata di pomodoro o salsa con pezzi di pomodoro

1 lt di brodo vegetale

1 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

olio extravergine d'oliva

## Preparare gli ingredienti



Per prima cosa iniziate a preparare gli ingredienti per il classico soffritto. Tritate quindi finemente la carota, la cipolla e la costa di sedano.

## Preparare il soffritto



Mettete quindi tre cucchiai d'olio extravergine d'oliva e fate scaldare per porre a dorare gli odori tritati. Mentre gli odori si soffriggono a fuoco medio tagliate a pezzetti il prosciutto per metterlo nel soffritto, o se lo avete, l'osso.

## La minestra



Come inizia a essere trasparente la cipolla e ad insaporire il prosciutto aggiungete qualche goccia di brodo per non farli bruciare e continuare ad insaporire per qualche minuto in più. Mettete quindi ora il pomodoro e fate insaporire per circa cinque minuti, prima di aggiungere ½ litro di brodo vegetale. Lasciate andare per una decina di minuti se avete messo il prosciutto fresco, altrimenti per almeno 45 minuti se avete usato l'osso di prosciutto.

## La cottura del farro



Una volta insaporita bene la minestra aggiungete il farro, da far cuocere generalmente almeno mezz'ora, ma spesso anche per più di tre quarti d'ora. Questo cereale ha una cottura molto lenta infatti, ma il vantaggio di non essere raffinato. Lasciatelo cuocere per lungo tempo e avrà ancora più sapore. Una volta tenere grattate il pecorino, mettetelo nella minestra e servite ancora calda in una zuppiera o in piatti da zuppa. Mettete anche un filo d'olio per insaporire meglio, e a parte del pepe nero da macinare a disposizione dei vostri ospiti.

## minestra porri

In questa pagina parleremo di :

- [La minestra di porri](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare gli ingredienti per il soffritto](#)
- [Il soffritto](#)
- [La minestra](#)
- [La preparazione finale](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 1 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:50:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:40:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La minestra di porri

La minestra di porri è una pietanza che proviene direttamente dalla tradizione contadina, con ingredienti poveri della campagna. Ortaggi classici che i campi allevano con grazia e abbondanza. Porri e patate infatti sono tra gli ortaggi più comuni in Italia, capaci di crescere in qualsiasi condizione e ambiente. Il porro è poi una classica pianta mediterranea, coltivato fin dai Romani e particolarmente apprezzati dai Galli in passato, e dai Francesi oggi, tanto che questo paese ha la produzione maggiore. La minestra ha un ottimo gusto anche per i bambini. Inoltre è molto nutriente e benefica grazie alle proprietà benefiche dei porri. Le patate poi aggiungono vitamine e minerali, ottimi per i bambini.

## Gli ingredienti

Per preparare la minestra di porri avrete bisogno di pochi ingredienti e tempi di preparazione brevi, anche se poi la cottura sarà la classica della minestra, abbastanza lunga per insaporire bene il tutto.

Per quattro persone quindi procuratevi:



350 gr di pasta da  
minestra

4 porri

1 carota

1 gambo di sedano

2 patate

70 gr di parmigiano

1 lt di brodo vegetale

del pepe nero

olio d'oliva extravergine

## Preparare gli ingredienti per il soffritto



Come sempre iniziamo a preparare gli ingredienti per il soffritto, tritando bene la carota, il gambo di sedano e tagliando i porri a rondelle.

## Il soffritto



Mettete quindi in una pentola ben capiente cinque cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Fate scaldare a fuoco moderato, e mettete quindi tutti gli odori a soffriggere finché il porro non sarà appassito. Ma prima di questa operazione avrete pelato le patate, tagliate a dadini e lavate per bene per essere poi asciugate. Una volta soffritto il porro con gli odori aggiungete le patate.

## La minestra



Fate rosolare le patate per qualche minuto e poi aggiungete il brodo vegetale fino a coprire interamente tutti gli ingredienti. Quindi lasciate andare per circa 40 minuti, salando leggermente e coprendo con il coperchio. Nel frattempo grattate il parmigiano.

## La preparazione finale



Passati 40 minuti aggiungete la pasta a cuocere, osservando i tempi di cottura indicati in confezione, generalmente 10 minuti. Se vi è la necessità aggiungete del brodo caldo per la cottura della pasta in modo da rendere sufficientemente liquida la minestra. Una volta pronta aggiungete il parmigiano, il pepe nero e un filo d'olio a crudo. Quindi servite in una scodella da zuppa o da minestra, con un ciuffo di prezzemolo facoltativo a decorazione. Potrete accompagnare anche con dei piccoli crostini caldi se decidete per la classica scarpetta.

## minestra zucchini

In questa pagina parleremo di :

- [La minestra di zucchini](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare gli ingredienti per il soffritto](#)
- [Tagliare le zucchini](#)
- [Il soffritto](#)
- [La minestra](#)
- [La preparazione finale](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 1 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:50:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:40:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La minestra di zucchini

La minestra di zucchini è una delle classiche e semplici minestre della nostra tradizione, fatta di ortaggi e alimenti poveri da orto, facilmente reperibili nelle campagne dai contadini. Ma questo non ne fa una minestra povera dal punto di vista nutrizionale, anzi, tutt'altro. A zuccina infatti è uno degli ortaggi più nutrienti e benefici che si possano reperire in natura e altrettanto si può dire delle cipolle e del porro. Il piatto è estremamente facile da preparare e non necessita di particolari attrezzature. Anche i tempi di preparazione e cottura sono relativamente bassi pur trattandosi di una minestra.

## Gli ingredienti

Per preparare una veloce minestra di zucchini per quattro persone vi serviranno pochi ingredienti, tutti verdi, spesso presenti nelle dispense e nei frigo italiani. Procuratevi dunque:

350 gr di pasta corta per minestra

400 gr di zucchini o 4 zucchini medie



1 cipolla

1 porro

2 spicchi d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo

70 gr di parmigiano

50 cl di vino bianco

1 lt di brodo vegetale

## Preparare gli ingredienti per il soffritto



Come primo passo dovrete eseguire la classica preparazione per il soffritto, con gli odori da tritare finemente. Tagliate bene quindi il porro e la cipolla da utilizzare appena dopo aver preparato le zucchine.

## Tagliare le zucchine



Quindi prendete le zucchine e lavatele bene con acqua corrente. Quindi tagliate le parti estreme e iniziate a tagliare le zucchine a cubetti di circa un centimetro di lato. Quindi mettete da parte.

## Il soffritto



Mettete quindi cinque cucchiaini d'olio in una pentola grande e accendete il gas a fuoco medio. Fate scaldare bene e quindi mettete la cipolla e il porro a soffriggere. Lasciate andare finché la cipolla non diviene trasparente e quindi iniziate a sfumare il vino.

## La minestra



Fate sfumare un pochino il vino senza lasciarlo consumare tutto e quindi mettete i cubetti di zucchine a cuocere, mescolando bene per far insaporire per circa cinque minuti. Una volta insaporito mettete il brodo ben caldo fino a coprire tutte le zucchine e lasciate andare per circa 30 minuti a fuoco moderato con il coperchio per non far consumare il brodo.

## La preparazione finale



Dopo aver lasciato andare la minestra per circa mezzora controllate che ci sia ancora sufficiente brodo per la cottura della pasta. Alzate leggermente la fiamma e quindi mettete la pasta a cuocere. Intanto che cuocete la pasta grattate il parmigiano e tritate il prezzemolo. A fine cottura, secondo i tempi dettati dalla confezione, mettete la minestra ancora ben calda in un piatto fondo da zuppa, con una manciata di prezzemolo e di parmigiano a piacere.