



Minestra dell'orto verdure e cannellini con zucca, broccolo romanesco e formaggio

45 minuti

13



Cipolla



Zucca



Broccolo
Romanesco



Brodo Granulare
Vegetale



Basilico



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Aglio



Patate



Fagioli Cannellini



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Zucca**	400 g	800 g
Broccolo Romanesco**	500 g	1000 g
Brodo Granulare Vegetale (10)	2 pacchetti	4 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** (7) (8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	793 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1888 kJ/ 451 kcal	238 kJ/ 57 kcal
Grassi (g)	8 g	1 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	62 g	8 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	31 g	4 g
Proteine (g)	26 g	3 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 10) Sedano

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Tagliare le verdure

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a ebollizione 400 ml di **acqua** per persona con il **brodo granulare**.
- Assaggiare e aggiustate di **sale** se gradite un brodo più sapido.



Cuocere le verdure

- Versate il **brodo** bollente sulle **verdure**.
- Aggiungete metà del **basilico** spezzettandolo grossolanamente con le mani.
- Cuocete per circa 12-15 minuti.
- Scolate i **fagioli cannellini** dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto acqua corrente, incorporateli nella pentola e proseguite la cottura per altri 5 minuti.



Tagliare le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio** (oppure tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Riducete il **broccolo romanesco** a cimette.
- Sbucciate la **patata** e tagliatela a cubetti di 1-2 e tagliate allo stesso modo anche la **zucca**.



Preparare l'olio al basilico

- Nel frattempo che lessate le verdure, tritate finemente il resto del **basilico**.
- Raccoglietelo in una ciotolina con 1 cucchiaino di **olio** per persona e un pizzico di **sale** e mescolate bene.



Soffriggere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola capiente su fuoco medio.
- Soffriggete la **cipolla** con un pizzico di **sale** per 2-3 minuti, finché sarà tenera e traslucida.
- Unite l'**aglio** e cuocete per altri 1-2 minuti.
- Aggiungete anche la **zucca**, la **patata**, il **broccolo**, **sale** e **pepe** a piacere e mescolate bene.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **zuppa** in piatti fondi o ciotole.
- Irroratela con l'**olio** al **basilico**.
- Spolverizzate con il **formaggio grattugiato** e condite con una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!