



# 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	<b>793 g</b>	<b>100 g</b>
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](http://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**.
- Assaggiate 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

- Scaldare 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!