



Minestra dell'orto zucca e cannellini con 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	2 pezzi
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
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 pezzo	2 pezzi
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	818 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1930 kJ/ 461 kcal	236 kJ/ 56 kcal
Grassi (g)	8 g	1 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	64 g	8 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	31 g	4 g
Proteine (g)	26 g	3 g
Sale (g)	4 g	0 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



Preparare il brodo

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 aggiustare di **sale** se gradite un brodo più sapido.



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**.



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.



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.



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.



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!