

Sopa de Minestrone

Esta clásica receta italiana se sirve en un bol. Se comienza mezclando cebolla, apio y zanahoria para luego añadir la pasta de su elección y las verduras que le apetezca. Para rematar la receta añade queso gratinado por encima antes de servirla.

Ingredientes:

2 zanahorias grandes
 1 cebolla grande
2 piezas de apio
 1 patata grande
 1 cabeza de ajo
 1 cucharadita de aceite
 1 cucharadita de salsa de tomate
1 pastilla de caldo de verduras
 1 cucharadita de hierbas secas
 200g tomate triturado
 200g judías blancas o frijoles
 200g guisantes de lata o judías verdes
70g spaghetti

Material:

Cuchillo afilado
 Tabla de cortar
 Boles para mezclar
 Batidora
 Rallador
 Sartén
 Espátula

Instrucciones:

1. Corta las cebollas, las zanahorias, el apio y el ajo en trozos finos
2. Pela la patata y córtala en dados de un 1cm
3. Calienta el aceite en la sartén y añade las cebollas, zanahorias, apio y ajo. Freír todo hasta que la cebolla quede trasnparente
4. Añade la patata y cocina todo durante 4-5 minutos hasta que todo que se empieza a dorar
5. Añade la salda de tomate, la pastilla de caldo y el mixto de verduras secas a la sartén, cocina todo durante 2 minutos. Remueve regularmente para que nada se queme al fuego
6. Añade el tomate triturado, las judías y un litro de agua fría.
7. Cubre la sartén, deja que hierba y luego cocina todo a fuego lento durante diez minutos.
8. Parte los espagueti en piezas de 2 - 3 cm (o a la medida que te venga mejor) y añádelos a la sartén. Cocínalo todo por otros 8 o 10 min hasta que la pasta esté hecha.
9. Finalmente, añade los guisantes o judías y caliéntalo todo hasta que esté listo para servir

Habilidades que usaremos:

