



Sopa Minestrone

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 2 Diente(s) de Ajo
- 2 Ud. de Apio
- 100 g de Pasta de espirales
- 200 g de Alubias
- 2 Ud. de Patatas
- 50 ml de Aceite de oliva
- 4 Ud. de Tomate
- 1 Ud. de Cebolla
- 1 Ud. de Calabacín
- 150 g de Judías verdes

Preparación

Paso 1 - Preparación de las verduras

Lava y corta todas las verduras en trozos pequeños. ****Pela y pica la cebolla****, los ajos y las patatas. Corta el apio en rodajas y el calabacín en cubos. Los tomates deben estar pelados y picados.

Paso 2 - Sofrito de base

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que estén transparentes y fragantes. Esto tomará unos 5-7 minutos.

Paso 3 - Añadir las verduras

Agrega el apio, el calabacín y las patatas al sofrito. Cocina todo junto por unos 10 minutos, removiendo ocasionalmente para que las verduras se mezclen bien y comiencen a ablandarse.

Paso 4 - Incorporación del tomate

Añade los tomates picados y cocina por otros 5 minutos hasta que empiecen a descomponerse y liberar su jugo, creando una base sabrosa para la sopa.

Paso 5 - Agregar el caldo y cocinar

Añade suficiente caldo de verduras para cubrir las verduras, aproximadamente 1.5 litros. Lleva la sopa a ebullición, luego reduce el fuego y deja que hierva a fuego lento durante unos 20 minutos.

Paso 6 - Añadir las judías verdes y la pasta



Recetus - Sopa Minestrone

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Añade las judías verdes y la pasta a la sopa. Cocina hasta que la pasta esté al dente, siguiendo las indicaciones del paquete, generalmente unos 10 minutos.

Paso 7 - Incorporar las alubias

Añade las alubias cocidas a la sopa y cocina por unos 5-10 minutos más, hasta que todos los ingredientes estén bien calientes y los sabores se hayan combinado.

Paso 8 - Ajustar el sabor

Prueba la sopa y ajusta el sabor con sal y pimienta según sea necesario. Puedes añadir más caldo si la sopa está demasiado espesa.

Paso 9 - Servir la sopa

Sirve la sopa minestrone caliente, acompañada de un poco de queso parmesano rallado por encima si lo deseas.