


EL COMEDOR ESCOLAR





Receta Minestrone

Ingredientes

Paso a paso



1 cebolla cabezona grande finamente picado 
1 tallo de cebolla puerro cortado en rodajas finas
¼ lb. arveja desgranada
¼ lb. frijol desgranado
2 zanahorias en rodajas
1 lb. ahuyama cortadas en cubos
1 pimentón rojo cortado en julianas
½ lb zucchini en rodajas
2 tallos de apio en cubos
½ lb espinaca finamente picado
¼ lb. habichuela en trozos de 5 cm. 
1 cabeza pequeña de coliflor en trozos pequeños
1 cabeza pequeña de brócoli en trozos pequeños
Albahaca, tomillo, laurel
Sal, pimienta
Aceite

TIPO DE COCINA:

AMERICANA

PROTEINA:

Vegetariano

TIEMPO DE EJECUCIÓN:

90 minutos

DE PORCIONES:

4 a 6 porciones

GRADO DE DIFICULTAD:

Medio

1. Sofreír la cebolla, puerro.
 2. Agregar la zanahoria, pimentón, arveja, frijón, apio, albahaca, tomillo, laurel, cocinar 10 minutos.
 3. Agregar el brócoli, coliflor, habichuela, agua, dejarlo hervir y cocinar a fuego lento 50 minutos. agregar la ahuyama, espinaca y zucchini, cocinar otros 40 minutos.
 4. Deshacer albahaca, tomillo, laurel
 5. Servir con queso parmesano y pan focaccia.
 6. Según el criterio del cocinero, se puede servir con pasta corta o con Arroz Blanco, dentro de la sopa.
- 