

Minestrone di verdure alla “Milanese”

28/30 porzioni da riporre nel congelatore dividendole in quantità proporzionate alle necessità. Per non occupare troppo spazio nel congelatore cuocere con pochissima acqua.

Ingredienti (prodotti rigorosamente freschi pesati prima di essere puliti)

Si può ricorrere ad una eccezione per fagioli e piselli usando quelli in scatola

Olivo d'oliva	g	80
Burro	g	80
Patate intere	g	900
Carota tagliata a cubetti da 5/6 mm.	g	500
Sedano tagliato a cubetti da 5/6 mm.	g	200
Cipolla affettata	g	800
Patate tagliate a cubetti da 7/8 mm.	g	800
Porro affettato in modo molto sottile	g	400

Fagiolini tagliati a pezzetti	g	350
Zucchine tagliate a cubetti da 1 cm.	g	900
Spinaci tritati grossolanamente	g	400
Pomodori	g	500
Dado per brodo	g	60
Fagioli in scatola (peso sgocciolato)	g	500
Piselli finissimi in scatola (peso sgocciolato)	g	250
Acqua	g	400

- ore 16,00 Pelate 900 g di patate lasciandole intere e soffriggetele in olio e burro in una grossa pentola
16,10 Aggiungete le carote
16,20 Aggiungete il sedano
16,30 Aggiungete la cipolla
16,40 Aggiungete le altre patate (800 g) questa volta tagliate a cubetti
16,50 Aggiungete il porro e i fagiolini
17,00 Aggiungete le zucchine e circa 400 g d'acqua
17,15 Aggiungete gli spinaci, i pomodori ed il dado. Coprite e cuocete mescolando di tanto in tanto
18,15 Se in scatola risciacquate piselli e fagioli eliminando la loro acqua
18,30 Togliete le patate intere. Posatele in una fondina, schiacciatele con una forchetta e rimettetele a cuocere
18,40 Aggiungete piselli e fagioli, regolate di dado e, dopo 5 minuti spegnete.
18,45 Dividete il minestrone in porzioni a voi confacenti, e riponetelo nel congelatore

Quando scongelate il minestrone, aggiungete l'acqua necessaria e fatelo bollire insieme a circa 15 g di riso per persona. Poco prima di spegnere il gas completate con un battuto di pancetta, prezzemolo, ed aglio. In stagione, invece del prezzemolo, servitevi del basilico.