

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

Olío d'oliva	g	80	Fagiolini tagliati a pezzetti	g	350
Burro	g	80	Zucchine tagliate a cubetti da 1 cm.	g	900
Patate intere	g	900	Spinaci tritati grossolanamente	g	400
Carota tagliata a cubetti da 5/6 mm.	g	500	Pomodori	g	500
Sedano tagliato a cubetti da 5/6 mm.	g	200	Dado per brodo	g	60
Cipolla affettata	g	800	Fagioli in scatola (peso sgocciolato)	g	500
Patate tagliate a cubetti da 7/8 mm.	g	800	Piselli finissimi in scatola (peso sgocciolato)	g	250
Porro affettato in modo molto sottile	g	400	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 riponeteli 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.