



Foto: Patrick Zemp, Food-Styling: Claudia Schilling

MINISTRONE DI FINE ESTATE

PER 4 PERSONE

Per ottenere ca. 2 litri

100 g	pancetta a dadini
1	cipolla
1.5 l	brodo di verdura
1 scatola	fagiolini verdi fini (ca. 210 g)
1 scatola	fagioli neri (ca. 130 g)
1	zuccina
2	peperoni
sale e pepe	quanto basta
50 g	formaggio grattugiato

ECCO COME SI FA

1. Minestrone: arrostiti la pancetta a dadini in una pentola senza aggiunta di grassi fino a quando diventa croccante, quindi abbassare il fuoco. Rosolarvi la cipolla, dopo averla sbucciata e tagliata a spicchi. Aggiungere il brodo e portare a bollore. Abbassare il fuoco e lasciar sobbollire per ca. 15 minuti.

2. Ingredienti aggiuntivi: sciacquare i fagiolini e i fagioli e sgocciolarli. Tagliare a metà le zucchine e affettarle, dadolare i peperoni. Unire il tutto e continuare la cottura per ca. 15 minuti.

3. Impiattamento: condire la minestrone, impiattare e spolverizzare con il formaggio

Consiglio: staccare le foglie da 2 rametti di rosmarino e distribuirle sul minestrone prima di servire.

Preparazione: ca. 40 min.
Valore nutritivo: Una porzione (1/4):
kcal 231 / 13 G / 13 C / 13 P
senza lattosio

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti
nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi