

Хранене за здраве

Минестроне – италианска селска супа

Брой калории в една порция: 200 {mosimage}

Необходими продукти:

- 100 гр. бял боб
- 1 голяма глава лук
- 1 морков
- 1 стрък праз
- 2 домата
- 4 средни картофа
- 100 гр. зеле
- 2 с. л. зехтин
- 50 гр. ориз
- 5 листа босилек
- 50 гр. пармиджано
- сол, чер пипер
- 1,5 л. вода

Приготвяне:

От предния ден сложете да се накисне боба в студена вода. На деня, нарежете на ситно лука и прера и ги запържете в зехтина в голяма тенджера. Обелете и измийте картофите, доматиите и моркова, нарежете ги на ситно заедно със зелето. Добавете в тенджерата и продължете запържката бъркайки. Добавете водата и боба и оставете да ври на слаб огън 1 час и половина. Измийте ориза и го посипете върху супата. Добавете босилека и оставете да поври още 20 минути. Минестронето се посипва с пармиджано в момента на сервиране. ♦