



Ricette da gustare a scuola e a casa



Passato di verdure

Ingredienti per 6 persone:

Fagioli rossi di Lucca (da mettere in ammollo) servono a dare cremosità e sapore

Patate fresche

Porro

Sedano

Carote

Bietola

Piselli

Verza

Zucca gialla (se di stagione)

Zucchine chiare fiorentine (se di stagione)

Pomodori rossi freschi o pelati

Fagiolini freschi oppure gelo

Olio evo

Pasta o cereali

Timo 1 rametto

Procedimento

Procedimento: pulire, lavare e tagliare tutte le verdure. Scaldare in una pentola con olio il porro, le carote e le cipolle (tritati grossolanamente) in modo da estrarre i sapori dalle verdure. Aggiungere poi le altre verdure e i fagioli e fare insaporire.

Aggiustare di sale. Coprire con acqua. Schiacciare i pomodori e aggiungerli alla minestra, aggiungere anche il rametto di timo che rimuoverete a cottura ultimata. Frullare fino ad ottenere una crema liscia e vellutata; se risultasse troppo densa aggiungere brodo vegetale qb. Aggiungere pasta o cereali e portare a cottura. Servire con aggiunta di formaggio e olio a crudo.

Il misto di verdure deve essere considerato come grammatura di circa 150 gr a persona.

A seconda del colore desiderato si possono variare le quantità delle singole verdure; ad esempio se piace più scuro mettere più verdura verde, se piace più chiaro aumentare patate e carote.

La ricetta può essere variata in base alla stagionalità delle verdure.