

CANNAMELA

Minestra gitana



Ingredienti

- 100g fagiolini
- 100g ceci lessati
- 80g zucca mondata
- 1 pera
- 1 cipolla piccola
- 1 pomodoro
- 1 fetta di pane
- 2 cucchiaini Spezie per Paella CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino aglio macinato CANNAMELA
- 10 mandorle pelate tostate
- 1 cucchiaio aceto
- 20g olio extravergine di oliva
- qb acqua
- qb sale
- 2 pizzichi pepe nero macinato CANNAMELA

 Porzioni 4 persone	 Portata Primo
 Tempo 30 minuti	 Difficoltà Facile
 Cottura In casseruola	 Kcal per persona 144*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulire i fagiolini, lavarli e tagliarli a pezzetti. Tagliare la zucca a dadini. Tritare la cipolla. Pelare il pomodoro e tagliarlo a pezzi.
- 2** Sbucciare la pera, eliminare il torsolo e dividerla a dadini.

- 3 In una casseruola con acqua versare i ceci. Porre sul fuoco e fare spiccare il bollore. Unire i fagiolini, la zucca e la pera e cuocere.
- 4 In una piccola padella soffriggere nell'olio con l'aglio macinato CANNAMELA la fetta di pane. Conservare a parte.
- 5 Nella stessa padellina soffriggere la cipolla tritata, poi unire il pomodoro a pezzettini. Proseguire la cottura per qualche min in modo che gli ingredienti siano amalgamati uniformemente.
- 6 Tritare finemente le mandorle e la fetta di pane.
- 7 Sciogliere le Spezie per Paella CANNAMELA in due cucchiaini di acqua calda, poi unirlo al composto di pane e mandorle e irrorare con l'aceto.
- 8 Mescolare e unire la salsa ottenuta al soffritto di cipolla e pomodoro. Mescolare e versare nella minestra.
- 9 Assaggiare di sale e insaporire con il pepe nero macinato CANNAMELA. Servire in tavola.