



SOPA MINISTRONE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 150 g de alubias blancas
- 150 g de judías verdes
- 100 g de guisantes
- 1000 ml de caldo de verdura
- 2 unidades de zanahoria
- 1 unidad de pimiento rojo
- 2 unidades de ramas de apio
- 1 unidad de calabacín
- 1 unidad de hinojo
- 3 unidades de tomate
- 2 unidades de cebolla
- 4 dientes de ajo
- hierbas aromáticas
- 10 hojas de albahaca en hojas
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 39.7 g	Grasas 12.3 g
Kcal 336	Proteínas 13.1 g

LA PREPARACIÓN

- Pela y corta en dados pequeños las zanahorias y el pimiento. Haga lo mismo con el calabacín y el hinojo. Retira los hilos del apio y córtalo en forma de palitos. Elimina las puntas de las judías verdes y córtalas en trozos.
- Coloca todas las verduras en una olla con 1 litro de agua fría con sal y otro de caldo de verduras, 3 cucharadas de aceite, sal, pimienta y el ramillete de hierbas. Deja hervir

durante 45 minutos a fuego bajo, con la olla tapada. Pasado éste tiempo, retira las hierbas.

- Pela las cebollas , los ajos y trínchelos pequeños, escalda los tomates y píquelos, procurando eliminar las semillas. Sofríe todo lentamente en una sartén con aceite. En los últimos minutos añade la albahaca trinchada.
- Añade este sofrito a la olla de verduras, junto con los guisantes, las alubias y las patatas cortadas a cuadrados más bien pequeños. Deja hervir a fuego lento durante 15 minutos hasta que las patatas estén tiernas.