COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Sopa Minestrone con Alubias Blancas (Italia)

Receta para 4 personas

Preparación: 20 min
Total: 50 min
Dificultad: Fácil

INGREDIENTES

- [ ] 1 ud (picada) Cebolla
- [ ] 2 ud (en rodajas) Zanahorias
- [ ] 2 ramas (en trozos) Apio
- [ ] 3 ud (picados) Dientes de Ajo
- [ ] 1 ud (en cubos) Calabacín
- [ ] 1 taza (cortadas) Judías Verdes
- [ ] 1 taza (cocidas) Alubias blancas
- [ ] 4 ud (pelados y picados) Tomates
- [ ] 1 Litro Caldo de Verduras
- [ ] 1 taza (macarrones o fideos) Pasta
- [ ] 1 al gusto Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 al gusto Sal
- [ ] 1 al gusto Pimienta negra
- [ ] 1 al gusto Albahaca fresca

PREPARACIÓN

1. Salteado de verduras: En una olla grande, calienta aceite de oliva y sofríe la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio hasta que estén tiernos.

2. Añade el calabacín y las judías verdes: Incorpora el calabacín y las judías verdes a la olla. Cocina durante unos minutos.

3. Agrega los tomates y el caldo: Añade los tomates picados y el caldo de verduras. Lleva la sopa a ebullición y luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante unos 20 minutos.

---

4. Cocina la pasta: Agrega la pasta y las alubias blancas cocidas. Cocina hasta que la pasta esté al dente.

---

5. Servir y decorar: Sirve la minestrone caliente, espolvorea con albahaca fresca y añade un chorrito de aceite de oliva. ¡Listo para disfrutar!