

# Σούπα Μινεστρόνε



Η σούπα Μινεστρόνε είναι ιταλική πηχτή σούπα που αυθεντικά περιέχει λαχανικά και ρύζι ή μακαρόνια. Κάποιες φορές στην συνταγή προσθέτουν και φασόλια.

## **Υλικά:**

- 1 μπολ κριθαράκι ολικής άλεσης
- 1 μπολ φασόλια μαυροματικά
- 1 λίτρο νερό
- 1 κρεμμύδι
- ½ κολοκυθάκι
- 1 πιπεριά Φλωρίνης κόκκινη
- 1 πιπεριά κέρατο
- 1 καρότο
- λευκό ξηρό κρασί
- 1 κουταλιά αλάτι Ιμαλαίων SALTIC
- 1/4 κουταλάκι πάπρικα ΜΠΑΧΑΡ
- 1/4 κουταλάκι φρεσκοτριμμένο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- ½ κουταλάκι ξύδι βαλσάμικο ARISTON
- 10 κουταλιές ελαιόλαδο CRETANTHOS

## **Εκτέλεση:**

Βάζεις ελαιόλαδο στην κατσαρόλα. Κόβεις τα λαχανικά. Ρίχνεις το κρεμμύδι στην κατσαρόλα να

σωταριστεί. Ρίχνεις λίγο κόκκινο γλυκό πιπέρι. Ρίχνεις τα λαχανικά και αυτά μέσα να σωταριστούν. Ρίχνεις φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο αλάτι. Στη συνέχεια βάζεις λίγο το κριθαράκι να σωταριστεί κι αυτό ελαφρώς. Στη συνέχεια σβήνεις με λίγο λευκό κρασί. Μόλις εξατμιστεί το κρασί βάζεις το νερό και λίγο αλάτι. Ρίχνεις και τα βρασμένα φασόλια , ανακατεύοντας και το αφήνεις να σιγοβράσει για περίπου 15 λεπτά. Αφού βράσει ρίχνεις λίγο ελαιόλαδο και ξύδι βαλσάμικο, και αν χρειάζεται αλάτι. Σερβίρεις με φρεσκοτριμμένο μαϊντανό και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



#### INFO:

- Η αγαπημένη συνταγή του Λεονάρντο Ντα Βίντσι ήταν η σούπα Μινεστρόνε.
- Η σούπα μινεστρόνε μπορεί να είναι χορτοφαγική ή και όχι. Αυτό το αφήνουμε καθαρά στο δικό σας γούστο.
- Φτιάξε μεγάλη ποσότητα σούπας ακόμη και αν μαγειρεύεις μόνο για σένα. Το υπόλοιπο μπορείς να το αποθηκεύσεις σε μερίδες στην κατάψυξη για να έχεις πάντα ένα ελαφρύ γεύμα.
- Τα σκληρά κομμάτια της παρμεζάνας (το εξωτερικό κέλυφος) που κανονικά θα πετούσες βάλτα πάνω από την σούπα και άστα εκεί μέχρι να σερβίρεις. Θα αφήσουν φανταστική γεύση στην σούπα σου. Έπειτα πέταξέ τα.



**bletsas**<sup>sr</sup>  
Ευτύχης Μηδέτσας