

# One Pot Minestrone con Chile

## con Kale, Albahaca y Porotos Blancos

holaveggie



🕒 25 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Italia

🏷️ ¡Necesitás una sola olla!

Este plato rico y sustancioso se puede preparar en un momento. Cocinamos pasta, vegetales y porotos en una sopa de tomate picante, antes de hornearla y cubrirla con albahaca y queso para servir.

Contiene: Gluten • Frutos Secos • Sésamo (rawmesan)

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

### Ingredientes en la caja

						
rawmesan	kale	fideos	tomillo	chauchas	zanahoria	albahaca
50 gr	50 gr	100 gr	5 gr	160 gr	1 un	20 gr
						
lata de porotos blancos	hojuelas de chile seco	orégano seco	pasta de ajo asado	caldo de verduras	tomate en lata	
1 un	1 cdita	50 gr	15 gr	1l	210 gr	

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre Balsámico
- ✓ Azúcar

### Utensilios

- ✓ Cacerola apta horno (u olla común y fuente apta horno)

Nutrición por porción: Calorías 422 kcal, Grasas 9 g, Carbohidratos 63,8 g, Proteínas 21 g

Cocinando para  
**4**

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

# One Pot Minestrone con Chile

## con Kale, Albahaca y Porotos Blancos

1



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

Para esta receta necesitás una cacerola apta horno, ya que la receta se empieza en la hornalla y luego se hornea 20 minutos. Si no tenés, podés usar una olla común y luego pasar todo a una fuente apta horno.

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Poné a hervir 600 ml (1,2 litro) de agua en una pava u olla.
- Desechá los extremos de la **zanahoria** y rallala.

2



Cocinando para  
**4**

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

### 2 – EMPEZÁ A COCINAR

- Calentá una cacerola apta horno grande con un chorrito de aceite de oliva a fuego alto.
- Escurrí y enjuagá los **porotos blancos**.
- Agregá la **zanahoria rallada**, los **porotos escurridos** y los **tomates en lata** a la olla y cociná por 30 segundos, desarmando los tomates con la ayuda de una cuchara de madera hasta que queden triturados.

3



### 3 – AGREGÁ LAS CHAUCHAS

- Descartá los extremos de las **chauchas**, cortalas en pedazos pequeños y agregalas a la olla.

4



### 4– CONDIMENTÁ EL CHILE

- Agregá el **tomillo**, el **orégano seco**, la **pasta de ajo asado** y 15 (30) ml de vinagre balsámico.
- Agregá una pizca de azúcar y las **hojuelas de chile**.

5



### 5– AGREGÁ LOS LOS FIDEOS Y EL KALE

- Descartá los tallos gruesos del **kale** y secá con papel de cocina las hojas.
- Incorporá los **fideos**, el **kale**, el **caldo de verduras** y los 600 ml (1,2 litro) de agua hirviendo a la olla. Revolvé y herví a fuego alto.

6



### 6– SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Tapá la cacerola y llevála al horno (si tu cacerola no es apta horno, es momento de transferir todo a una fuente de horno..) durante 20 minutos o hasta que los **fideos** estén bien cocidos y todo esté tierno: este es tu **one pot minestrone con chile**.


- Partí las **hojas de albahaca**.

- Serví el One Pot Minestrone en los platos y finalizá con la **albahaca** y el **rawmesan** y sazoná con sal y pimienta si es necesario.

TIP: ¡cuidado con los tallos de tomillo, desechalos!

¡A disfrutaaaaa!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

