

# Minestrone de Invierno

con Doble Legumbre y Pesto de Tomate Seco



holaveggie

🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Italia

🏷️ Kids Friendly

Un sopita bien caliente y proteica, un pesto de tomate seco delicioso y una cobertura de panko crispy que cubre todo: este minestrone tiene todo lo que necesitamos las noches de frío. Hiper nutritivo, con muchos vegetales y sabores reconfortantes.

Contiene: Gluten

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

## Ingredientes en la caja



cebolla  
1 un



zanahoria  
1 un



panko  
¼ taza



dientes de ajo  
3 un



kale  
120 gr



tallos de apio  
2 un



hojuelas de  
chile rojo

1  
cdita



lentejas

¼  
taza



lata de  
porotos  
blancos

1 un



caldo de  
verdura

1  
cdita



tomates  
secos

30  
gr



pesto

30  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 490 kcal, Grasas 9 g, Carbohidratos 78 g, Proteínas 23 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. 🌱

# Minestrone de Invierno

## con Doble Legumbre y Pesto de Tomate Seco



### 1 – COCINÁ LOS VEGETALES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá la **cebolla** y la **zanahoria** y picalas en cubitos junto con el **apio**.
- Pelá y picá finamente el **ajo**.
- Picá el **kale**.
- Escurrí y enguajá los **porotos**.
- Calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregá la **cebolla**, la **zanahoria**, el **apio** y una pizca de sal a la olla y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que la **cebolla** esté transparente, de 4 a 6 minutos.
- Agregá la **mitad del ajo** y las **hojuelas de chile rojo** (omitilas o usá menos dependiendo de tu preferencia en lo picante), y cociná hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto.
- Agregá el **kale** y cociná hasta que se ablande, de 2 a 4 minutos.

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 – COCINÁ LA SOPA

- Agregá 4 (8) tazas\* de agua, las **lentejas**, los **porotos** y el **caldo** a la olla con las **verduras**. Llevá a ebullición, luego reducí el fuego a fuego lento. Cociná hasta que el **kale** y las **lentejas** estén tiernas, de 20 a 25 minutos. Ajustá con sal y pimienta, apagá el fuego y cubrí para mantener el calor.

\* La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.

### 3 – HACÉ EL PANKO DE AJO

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una sartén pequeña (antiadherente, si tenés) a fuego medio-bajo. Agregá el **ajo restante**, el **panko** y una pizca de sal y cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que estén dorados, de 4 a 6 minutos.

### 4 – HACÉ EL PESTO DE TOMATE, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá los **tomates secos** en cuartos. Agregá 1 (2) cucharada de aceite de oliva, 2 (4) cucharadas de **caldo caliente de la sopa** y los **tomates secos** en un bowl pequeño y dejá reposar de 3 a 5 minutos. Agregá el **pesto** y una pizca de sal y pimienta y revolvé para combinar.
  - Serví el **minestrone** en los platos y cubrí con el **panko de ajo** y el **pesto**.
- ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

