

# Minestrone de Porotos Blancos y Papa con Vegetales Precortados y Pan al Ajo



🕒 40 minutos

📌 Fácil

🏷️ Sabores de Italia

🏷️ Kids Friendly

Para nuestra versión de esta clásica y abundante sopa italiana, combinamos porotos blancos, cebolla y condimentos italianos con salsa de tomate, caldo y más, luego lo vertemos sobre papas tiernas y lo cubrimos con perejil y aceitunas. Una guarnición de ciabattas tostadas con ajo y hierbas es perfecta para mojar en la deliciosa sopa.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

## Ingredientes en la caja



lata de porotos blancos

1 un



papa

250 gr



vegetales precortados

1 taza



lata de tomate perita

1 un



caldo

1 cdita



hojuelas de pimiento rojo

1 cdita



diente de ajo

1 un



aceitunas

15 gr



condimento italiano

0,5 cda



ciabatta

2 un



mantequilla de ajo y heirbas

15 un



rawmesan

40 gr



perejil

10 gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Bandjea de horno
- ✓ Olla x 2

Nutrición por porción: Calorías 510 kcal, Grasas 14 g, Carbohidratos 79 g, Proteínas 20 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 Porotos Blancos y Papa con Vegetales Precortados y Pan al Ajo



## 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Sacá la **mantequilla de ajo y hierbas** de la heladera para que se ablande.
- Precalentá el horno a fuego medio.
- Llená una olla mediana hasta  $3/4$  de su capacidad con agua con sal; calentala a fuego alto hasta que hierva.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá las **papas** en cubitos pequeños.
- Cortá el **pan** por la mitad.
- Pelá y picá el **ajo** en pedazos grandes.
- Picá las **aceitunas** en pedazos grandes, descartando el carozo de ser necesario.
- Picá el **perejil** en pedazos grandes.
- Abrió la **lata de porotos** y la **lata de tomate perita**.

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 – HERVÍ LAS PAPAS

- Agregá las **papas cortadas** a la olla con agua hirviendo y cocínelas durante 14 a 16 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Apagá el fuego. Escurrilas bien.

## 3 – TOSTÁ EL PAN

- Mientras tanto, transferí el **pan** a una bandeja de horno, con el lado cortado hacia arriba. Cubrilo uniformemente con la **mantequilla de ajo y hierbas** y un chorrito de aceite de oliva. Tostalo en el horno durante 8 a 10 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado. Transferilo a una tabla de cortar. Cortalo con cuidado por la mitad en diagonal.

## 4 – EMPEZÁ LA MINISTRONE

- Mientras tanto, en una olla mediana aparte, calentá un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregá los **vegetales precortados** y el **condimento italiano**. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 3 a 4 minutos o hasta que se ablande. Agregá el **ajo picado**. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 1 a 2 minutos o hasta que se ablande.
- Agregá los **porotos (incluido el líquido)**. Cociná, revolviendo ocasionalmente y machacando ligeramente los porotos con el dorso de una cuchara, de 30 segundos a 1 minuto, o hasta que se combinen. Agregá con cuidado el **caldo**, los **tomates peritas**,  $2/3$  ( $1\frac{1}{4}$ ) taza de agua y la cantidad de **hojuelas de pimienta roja** que desees, según qué tan picante quieras que sea el plato; sazóná con sal y pimienta.

## 5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cociná la **minestrone** a fuego alto hasta que hierva. Una vez que hierva, reducí el fuego a bajo. Cocina, revolviendo ocasionalmente, de 3 a 4 minutos, o hasta que espese un poco. Agregá 1 (2) cucharada de vinagre balsámico o el que tengas. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 1 a 2 minutos, o hasta que se combinen. Apagá el fuego.
- Dividí las **papas cocidas** en bowls o platos hondos. Cubrí con la **minestrone de porotos**. Decorá con las **aceitunas picadas**, el **perejil picado** y el **rawmesan**. Serví el **pan de ajo** a un lado. ¡Disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

