

# Minestrone bulgur e quinoa

Il **minestrone bulgur e quinoa** è una zuppa calda preparata con verdure miste dell'orto e cereali. Contenendo anche legumi, è un piatto unico completo molto sano e nutriente.

Al posto delle verdure fresche, per la preparazione del **minestrone bulgur e quinoa**, è possibile utilizzare verdure miste surgelate per minestrone. In questo caso la dose è di 200 grammi a testa.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **440Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 100 g di patate
- 50 g di fagioli
- 2 carote
- 50 g di piselli (peso netto sgranato)
- 1 costa di sedano
- 50 g di bietole da costa
- 1 cipolla bianca
- 100 g di zucca
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 l di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- 50 g di burghul
- 50 g di quinoa rossa
- 30 g di Parmigiano Reggiano

## PREPARAZIONE

- Sciacquare le patate sotto acqua corrente, spazzolarle e tagliarle a pezzettini di un centimetro di lato.
- Se si usano i fagioli freschi sgranarli, in alternativa si possono usare quelli secchi ammollati, oppure già cotti.
- Lavare le carote, pelarle, tagliare le estremità ed affettarle nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Se si usano i piselli freschi sgranarli, se si usano quelli surgelati usarli così come sono, senza scongelarli.
- Lavare la costa di sedano, rimuovere i filamenti e affettarla.
- Lavare la bietola sotto acqua corrente, rimuovere la parte coriacea del gambo, e ridurla a pezzetti.
- Pelare la cipolla, tagliarla in quarti e affettarla.
- Togliere buccia, semi e filamenti dalla zucca e ridurla a cubetti.
- Lavare i rametti di prezzemolo, selezionare le foglie, tamponarle con carta da cucina e tritarle su un tagliere con la mezzaluna.
- Scaldare il brodo.
- In una capace pentola mettere l'olio e l'aglio spellato. Accendere il fuoco e far rosolare a fiamma bassa fintanto che non assume un colore dorato, quindi toglierlo.
- Unire le verdure, un cucchiaino di prezzemolo tritato e far insaporire 4-5 minuti a fiamma vivace, mescolando continuamente, quindi unire il brodo vegetale e una macinata di pepe.
- Lasciar cuocere per 25 minuti dalla ripresa del bollire, a fiamma bassa.
- Trascorso il tempo indicato unire un pizzico di sale grosso, il bulgur e la quinoa. Cuocere per ulteriori 20 minuti circa.
- A fine cottura spegnere il fuoco, unire il Parmigiano e mescolare bene. Coprire e lasciar riposare un paio di minuti.
- Servire con un filo d'olio a crudo.

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



## VARIANTE VEGAN

Ometti il Parmigiano Reggiano.