

## **MINESTRE**

### **Minestra al basilico**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 1 pomodoro maturo, 1 mazzetto di basilico, 2 patate, 200 gr. di fagiolini, 100 gr. di fagioli freschi, 3 spicchi d'aglio, sale e pepe.

Spuntate i fagiolini e tagliateli a pezzetti, sbucciate le patate e riducetele a dadini. Fate scaldare in una casseruola l'olio extra vergine d'oliva, mettetevi le verdure e lasciate stufare. Versatevi quindi un litro d'acqua e lasciate cuocere per 20 minuti. Unite quindi il sale, il pepe, il pomodoro a pezzi e i fagioli. Fate cuocere ancora per 40 minuti. Nel frattempo tritate l'aglio e il basilico e amalgamateli con alcuni cucchiaini d'olio. Versate il trito nella minestra e servitela subito ben calda.

### **Minestra di fagiolini e zucchine**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 150 gr. di fagiolini, 2 patate, 4 zucchine, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla piccola, 100 gr. di riso, 1 mazzetto di prezzemolo e basilico, 30 gr. di parmigiano grattugiato, sale.

Preparate un trito d'aglio e cipolla nell'olio extra vergine d'oliva. Spuntate i fagiolini e spezzettateli. Tagliate a rondelle le zucchine e le patate a dadini. Tritate infine il mazzetto aromatico. Unite tutte le verdure preparate al soffritto e lasciate insaporire per qualche minuto, mescolando spesso. Bagnate con un litro d'acqua, salate e fate cuocere per circa un'ora. Trascorso questo tempo, unite il riso e ultimate la cottura. Irrorate con abbondante olio e servite con parmigiano.

### **Minestra di lattuga**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 500 gr. di lattuga, 2 patate, 2 cipolline, 2 uova, 1 ciuffo di prezzemolo, 50 gr. di parmigiano grattugiato, crostini di pane, sale, pepe.

Lavate accuratamente la lattuga, tagliatela a strisce e disponetela in una zuppiera. Lessate le patate e tagliatele a dadini. Conservate l'acqua di cottura delle patate (deve essere almeno ½ litro). Incorporate alla lattuga le patate, le cipolline e il prezzemolo tritati, le uova sbattute, l'olio extra vergine d'oliva, il parmigiano grattugiato, il sale ed il pepe. Versate il tutto nell'acqua e lasciate bollire per qualche minuto. Irrorate infine con un filo d'olio e servire con crostini di pane.

### **Minestra di pane**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 250 gr. di mollica di pane, 3 uova, 1 cipolla, 1 l. di brodo, 40 gr. parmigiano grattugiato, 1 ciuffo di prezzemolo, sale, pepe e poco latte.

Tagliate la cipolla ad anelli sottilissimi e fatela soffriggere nell'olio extra vergine d'oliva. Quando la cipolla sarà appassita, unitevi la mollica di pane (precedentemente bagnata nel latte e poi ben strizzata) e mescolate bene. Versate il composto in una terrina ed unitevi le uova, la metà del parmigiano grattugiato, il sale e il pepe. Portate ad ebollizione il brodo e versatevi il composto a

palline della grandezza di una noce. Spolverizzate con prezzemolo tritato e servite con parmigiano e un filo d'olio.

### **Minestra di pasta e fave**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 200 gr. di fave sguosciate, 1 l. di brodo, 200 gr. di pasta a conchigliette, 3 pomodori pelati, 1 mazzetto di prezzemolo e basilico, sale, pepe.

Fate scaldare l'olio in una casseruola e unitevi cipolla e aglio ben tritati. Lasciate rosolare e poi aggiungervi le erbe aromatiche, i pomodori e le fave. Lasciate insaporire a fiamma bassissima per circa 10 minuti, poi bagnate tutto con il brodo bollente. Fate cuocere per circa 1 ora e 40 minuti. Trascorso questo tempo unite la pasta e completate la cottura. Regolate il sale ed il pepe, irrorate con un filo d'olio e servite la minestra ben calda.

### **Minestra di porcini**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 300 gr. di funghi porcini, 300 gr. di polpa di manzo già lessata, 1 l. di brodo di carne, sale e pepe.

Tagliate a pezzetti molto piccoli la carne. Lavate accuratamente i funghi e spezzettateli grossolanamente. Ponete quindi i funghi in un recipiente, aggiungete qualche cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva e lasciate soffriggere per qualche istante. Versate quindi nel recipiente il brodo di carne ben caldo e la carne a pezzettini. Coprite e fate cuocere per circa 30 minuti a fuoco dolce. Regolate il sale ed il pepe, irrorate con un filo d'olio e servite ben caldo.

### **Minestra di verza e fagioli**

1 bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 1 cipolla, ¼ di verza, 200 gr. di fagioli borlotti (già lessati), 1 l. di brodo, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di odori, sale, pepe.

Tritate finemente la cipolla, l'aglio ed il mazzetto di odori, fate soffriggere il tutto con alcune cucchiainate d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungete quindi le foglie della verza tagliate a striscioline e lasciate insaporire per 5 minuti. Unite il brodo bollente, regolate il sale ed il pepe e fate cuocere per un'ora abbondante. Trascorso questo tempo aggiungete i fagioli. Cuocete ancora per 10 minuti. Servite ben caldo in fondine individuali, ultimando ciascun piatto con una macinata di pepe fresco e olio a piacere.

## **Minestra di zucca**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 300 gr. di zucca, 1 cipolla piccola, 2 patate, ½ litro di brodo, 100 gr. di riso, 30 gr. di parmigiano grattugiato, sale, pepe e un ciuffo di prezzemolo.

Fate scaldare in una casseruola l'olio extra vergine d'oliva e mettetevi a soffriggere la cipolla tritata. Unite quindi le patate tagliate a dadini ed il prezzemolo tritato. Sbucciate la zucca e tagliatela a pezzi. Unite anche la zucca agli altri ortaggi e lasciate insaporire per qualche minuto. Bagnate quindi con il brodo bollente, salate, pepate e portate all'ebollizione. Versate nella zuppa il riso ed ultima la cottura. Servite con parmigiano grattugiato e un filo d'olio crudo.

## **Minestra greca**

Tagliare le patate a tocchetti, farle rosolare per 10 min., aggiungere porro e peperoni tagliati a listarelle, verza. Dopo 30 minuti aggiungere le carote tagliate a fiammifero, facendole cuocere ancora per pochi minuti. Servire caldo.

## **Zuppa di cavolfiore e finocchi**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 2 finocchi, ½ cavolfiore, 2 carote, 2 patate, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 70 gr. di prosciutto cotto in una sola fetta, 30 gr. di parmigiano grattugiato, 4 fette di pane casereccio, sale, pepe.

Fate soffriggere la cipolla e l'aglio finemente tritati nell'olio extra vergine d'oliva. Unite al soffritto le carote a pezzetti, il cavolfiore diviso in cimette, i finocchi affettati sottilmente e le patate a dadini. Fate insaporire tutte le verdure per qualche istante, poi bagnate con circa due litri d'acqua bollente. Regolate il sale. Dopo circa un'ora aggiungete il prosciutto cotto tagliato a dadini. Tostate il pane e mettetene una fetta in ciascun piatto. Versate la zuppa sul pane, cospargete col parmigiano ed irrorate con abbondante olio.

## **Zuppa di patate e carote**

4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 500 gr. di carote, 2 patate, 1 cipolla, 1 l. di brodo, 40 gr. di parmigiano grattugiato, crostini di pane, sale, pepe.

Fate soffriggere la cipolla tritata nell'olio extra vergine d'oliva. Non appena sarà imbriondita unitevi le carote tagliate a rondelle e le patate tagliate a dadini. Lasciate insaporire gli ortaggi per qualche minuto, a fiamma molto moderata, salate, pepate, poi bagnate con il brodo caldo e fate cuocere per circa trenta minuti. Trascorso questo tempo, passate tutto nel passaverdure o al frullatore. Disponete sul fondo di una zuppiera i crostini di pane tostati, versatevi sopra il composto, cospargete di parmigiano grattugiato e servite subito.

## **Zuppa paesana**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 2 peperoni, 2 spicchi d'aglio, 1 l. di brodo, 4 uova, 1 filoncino di pane casereccio, sale e pepe.

Fiammeggiate i peperoni, privateli della pelle e tagliateli a striscioline. Tritate l'aglio e fatelo soffriggere in una casseruola con olio extra vergine d'oliva, unite quindi i peperoni e lasciateli insaporire per 5 minuti, mescolando spesso. Bagnate quindi con il brodo e lasciate in cottura per circa mezz'ora. Tagliate otto fette di pane e fatele tostare. Disponetene due in ciascun piatto.

Regolate il sale ed il pepe e versate la zuppa nei piatti. Aprite un uovo delicatamente al centro di ciascun piatto, irrorate con un filo d'olio e servite ben caldo.

### **Zuppa rustica**

½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 300 gr. di fagioli, 200 gr. di fagiolini, 2 carote, 1 cipolla, 4 patate, 300 gr. di pancetta, 1 ciuffo di prezzemolo, sale e pepe.

Fate bollire i fagioli in abbondante acqua salata. Lavate la pancetta, aggiungetela intera ai fagioli e lasciate cuocere per un'ora. A metà cottura aggiungete i fagiolini spuntati e tagliati a pezzi, le carote tagliate a rondelle e la cipolla ad anelli. Dopo circa 10 minuti, aggiungete anche le patate tagliate a dadini, il sale e il pepe. A cottura ultimata, levate la pancetta dalla zuppa e tagliatela a pezzettini. Aggiungete il prezzemolo tritato e l'olio extra vergine d'oliva a crudo. Servite ben caldo.