



ZUPPA

per condividere
per il diritto
al cibo



PANE PER TUTTI SACRIFICIO QUARESIMALE
in collaborazione con "Essere Solidali"

minestra di carote

ricetta per un 1 litro di minestra

ingredienti

- 10 g di burro
- 80 g di cipolle tagliate a cubetti
- 20 g di aglio tritato
- 300 g carote
- 7 dl brodo vegetale
(per esempio Foodoo o altro prodotto in commercio)
- 20 g di panna intera
- 1 x sale e pepe a piacere

preparazione

sbucciare e tritare grossolanamente le carote
mettere il burro in una casseruola
farvi imbiondire la cipolla e l'aglio
aggiungere le carote e bagnare con 7 dl di brodo vegetale
portare a ebollizione
ridurre il calore e cuocere a fuoco lento per 1 ora circa
passare la minestra con un frullatore a immersione.
affinare con la panna
aggiustare con sale e pepe

*con saluti culinari,
Mirko Buri*