



# 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*