






# Minestrone di quinoa con verdure autunnali

SUGGERIMENTI GUSTOSI PER MANGIARE SANO

-  TEMPO DI PREPARAZIONE 30'
-  TEMPO DI COTTURA 50'
-  TEMPO DI ABBATTIMENTO 90'
-  TEMPO DI SURGELAZIONE 120'
-  DIFFICOLTÀ BASSA

*- adatto per vegetariani -*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 ZUCCHINA  
 2 CAROTE  
 1 PATATA  
 1 SCALOGNO  
 700 G DI VERZA  
 500 G DI BIETA  
 500 G DI BROCCOLI  
 300 G DI QUINOA  
 OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA  
 SALE E PEPE

## PROCEDIMENTO

Tritare lo scalogno e farlo soffriggere leggermente in una pentola con un filo d'olio, dopodiché aggiungere la patata, le carote e la zuccina tagliata a cubetti, la verza e la bieta tagliate a listarelle e il broccolo mondato e diviso in cimette. Coprire con dell'acqua calda e far andare per 45/50 minuti a fuoco medio. Regolare di sape e di pepe e, a fine cottura, frullare leggermente con un minipimer (non completamente).

Nel mentre, in una pentola a parte, cucinare la quinoa e, quando è cotta, scolarla ed aggiungerla al minestrone di verdure.

## SUGGERIMENTI

Potete prepararne una quantità abbondante, abatterla rapidamente con la funzione di raffreddamento rapido di Fresco per 60 minuti e conservarla in frigorifero per una settimana intera come appena fatta.

Potete anche decidere di surgelarla con la funzione di surgelazione rapida di Fresco per 120 minuti circa, per poi conservarla in freezer per mesi. In tal caso vi conviene suddividerla in monoporzioni usando dei comodi stampini da muffin in silicone così avrete sempre le dosi pronte da scongelare senza avere spreco di cibo.

