



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Minestrone z pancettą bez cukru - przepis

Minestrone nie miksujemy. Makaron i jarmuż dokładamy na końcu.

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje: 6 porcji

Składniki

Zupa

- 3 łyżki oliwy oraz do podania
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 łodyga selera naciowego, drobno pokrojona
- 1 marchew, obrana, drobno pokrojona
- 1 cukinia, drobno pokrojona
- 70 g wędzonej pancetty bez dodatku cukru, kostka
- 1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- 400 g fasoli cannellini z puszki
- 400 g krojonych pomidorów z puszki bez dodatku cukru
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1,2 l bulionu warzywnego bez dodatku cukru
- 1 liść laurowy
- 70 g drobnego makaronu
- 100 g jarmużu
- garść bazylii, drobno posiekanej
- parmezan do podania
- sól, pieprz

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej oliwę w dużym garnku na małym lub średnim ogniu. Smaż łagodnie cebulę, seler, marchew, cukinię i pancettę 10 minut. Dodaj czosnek i oregano: jeszcze 1 minuta. Włóż fasolę, pomidory, koncentrat, bulion, liść; dopraw. Zagotuj; gotuj powoli 30 minut.
2. Dodaj makaron i jarmuż; gotuj dalsze 10 minut. Rozlej do misek, posyp bazylią i parmezanem.

Źródło przepisu: <https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/classic-minestrone-soup/>