

MINISTRONE LEVES

6
ADAG

A Minestrone egy klasszikus kiadós olasz leves, amely – főleg a téli időszakban – kellemesen felmelegít. Bármilyen idényzöldséggel elkészíthető, maradék zöldségeket is hasznosíthatunk benne. Ez a recept 6 adag elkészítésére elegendő.

Hozzávalók:

- 20 – 25 g Mevalia Ditali tészta egy adaghoz, illetve 120 g – 150 g a teljes mennyiségű leveshez
- 300 g gyökérzöldség (sárgarépa, zeller, édesburgonya, fehérrépa, fejes káposzta, brokkoli, karfiol, kelbimbó, fodros kel és egyéb káposztafélék)
- 125 g hideg, szeletelt vaj
- 75 g zöld vajbab aprítva vagy szeletelve
- 175 g aprított káposzta
- 1 evőkanál olívaolaj

- 2 kis gerezd zúzott fokhagyma
- 1 doboz darabolt paradicsom konzerv (400 g)
- leveskockából vagy porból készített 1 és fél liter zöldségleves alaplé
- babérlevél

TIPP:

A leves tészta nélkül mélyhűtőben tárolható. A Mevalia Ditali tészta mennyisége attól függ, hogy a leves főételként lesz-e fogyasztva.

Elkészítés:

1. Egy nagy lábasban a felhevített olajon megpirítjuk a hagymát és a zellert, majd hozzáadjuk a fokhagymát és tovább pároljuk.
2. Hozzáadjuk a többi gyökérzöldséget is, a paradicsomot, az alaplevet, babérlevelet és bazsalikomot; forraljuk föl, majd alacsonyabb hőmérsékleten fedő alatt főzzük 20 percen át.
3. Tegyük hozzá a tésztát és a vajbabot, majd főzzük további 10 percig; ezt követően vegyük le a fedőt és az utolsó 3-4 percben adjuk hozzá a káposztát.
4. Az elkészült levest izesítsük. A forró levest kis tálakban a Mevalia kenyérrrel vagy a Mevalia levesbetéttel, pirított kenyérkockákkal tálaljuk: – 1 db Mevalia kenyérszeletet vágjunk kockákra, majd 1 kávéskanálnyi olajat és 15 g vajat egy kisebb serpenyőben olvasszunk fel, adjuk hozzá a kenyérkockákat, és ezeket összeforgatva pirítsuk ropogósra.

Teljes adag	Energia – 2056 kcal	18,7 g fehérje	804 mg Phe
1 adag	Energia – 342 kcal	3,1 g fehérje	134 mg Phe