



# Minestrone con wurstel di soia

30 Dicembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
10 MIN



TEMPO DI COTTURA  
20 MIN



CALORIE  
640K

NOTE

## INGREDIENTI

400 g di Cavolo verza

4 Carote

4 Patate

200 g di Fagioli cannellini cotti

4 Wurstel di soia

1 Cipolla dorata

2 spicchi di Aglio

2 coste di Sedano

1 l di Acqua

1 rametto di Rosmarino fresco

4 foglie di Salvia fresca

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale e Pepe

## Preparazione

- Lavate la verdura. Pelate le carote e sbucciate le patate; riducetele a pezzi non troppo piccoli e metteteli in una pentola capiente.
- Tagliate la verza grossolanamente e la cipolla e il sedano a pezzetti e versateli nella pentola con le carote e le patate.
- Schiacciate l'aglio con un pizzico di sale, usando la punta di un coltello grande, fino a ridurlo a una crema.
- Ponete la pentola su fuoco medio, aggiungete l'acqua, la crema di aglio preparata e le foglie di salvia e rosmarino tritate finemente; portate a ebollizione, abbassate leggermente la fiamma, mettete il coperchio a metà e cuocete per circa 15 minuti.
- Nel frattempo, tagliate i wurstel di soia a pezzi. Fateli rosolare in modo uniforme con l'olio per un paio di minuti; salateli e pepateli, poi uniteli alla zuppa.
- Aggiungete i fagioli, del prezzemolo tritato, regolate di sale e fate insaporire per circa 5 minuti.
- Distribuite la zuppa calda tra i commensali, condite con un filo d'olio e spolverizzate, se gradito, con pepe nero macinato al momento.

Carla Marchetti