

Minestra con patate e piselli

Ingredienti per 4 persone

1,2 kg di piselli freschi (circa 400 g di peso sgranato)
400 g di patate
150 g di pasta
1 scalogno
2 spicchi di aglio
1,5 litri di brodo vegetale
5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

Esempio di preparazione: Sgranare i piselli. Lavare le patate, sbucciarle e tagliarle a cubetti di un centimetro circa di lato. Pulire lo scalogno e tritarlo finemente. Farlo soffriggere in una pentola per minestra con l'olio e l'aglio spellato a fiamma media. Scaldare il brodo. Quando lo scalogno si sarà dorato togliere l'aglio, aggiungere le patate e mescolare bene. Unire quindi i piselli, mescolare e cuocere un paio di minuti girando continuamente (attenzione alle patate che in questa fase si attaccano facilmente sul fondo della pentola). Unire 2-3 mestoli di brodo, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e cuocere per 10 minuti a fiamma media, coperto, girando di tanto in tanto. Trascorso il tempo di cottura indicato aggiungere 5-6 mestoli di brodo, portarlo ad ebollizione, regolare di sale e buttare la pasta. Cuocerla a seconda del tempo di cottura indicato sulla confezione. Aggiungere qualche mestolo di brodo se necessario. A fine cottura mescolare bene e lasciare riposare un minuto. Unire una grattugiata di pepe prima di servire.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 512 Kcal (2140 Kj)	1372 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
24 g di PROTEINE vegetali	1326 mg di Potassio
17 g di GRASSI di cui saturi 3 g monoinsaturi 10 g polinsaturi 3 g colesterolo 0 mg	7 mg di Ferro
69 g di CARBOIDRATI di cui semplici 16 g	164 mg di Calcio
22 g di FIBRA	443 mg di Fosforo
715 g di ACQUA	1,2 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,4 mg di Riboflavina (vit. B2)
	12 mg di Niacina (vit. PP)
	115 mg di Vit. C
	311 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	4 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.