



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000955

Registrata in data 13 Gen 2017 alle ore 09:35

da TERESA DE MASI

Minestra grano patate e provola

Plù che una ricetta, un suggerimento di utilizzo. Preparare minestre tradizionali a base di cereali e non di pasta: un modo insomma per gustare piatti tradizionali a che per chi, magari per ragioni di salute, è costretto a limitare l'uso della pasta.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 4 persone

n. 1 patata di medie dimensioni
n. 1 cipolla piccola
300 g di grano Chirico
Olio extravergine di oliva
Sale grosso
Brodo vegetale (preparato con un dado vegetale biologico)
100 g di provola tagliata a dadini
Pepe nero q.b.

Preparazione

Tagliare la cipolla sottile, cospargerla di sale grosso, e farla soffriggere a fuoco basso e a lungo, in modo da farla divenire morbida senza bruciarla o colorirla troppo.

Intanto tagliare la patata a dadini piccoli e, una volta che la cipolla sia ben morbida, aggiungerla al soffritto.

Fare cuocere qualche minuto e aggiungere il brodo vegetale bollente e far bollire una decina di minuti.

Aggiungere il Grano Chirico.

Cuocere per circa 15 minuti, fino a rendere il composto ben cremoso e - a fine cottura - aggiungere la provola tagliata a dadini.

Servire e completare il piatto con un po' di olio extravergine di oliva e pepe nero.