

Minestra di verdura

Dosi per 3/4 persone

Una cipolla media

Una carota , una gamba di sedano, una scatola di piselli

Un cucchiaino di preparato per brodo vegetale Vegeta o altro simile

Quattro cucchiaini d'olio

150g di pasta corta tipo garibaldini o simile.

Acqua, pepe, peperoncino, origano e sale qb

Passire la cipolla affettata nell'olio e un po' d'acqua.

Aggiungere le altre verdure e passarle un attimo a fuoco alto, poi aggiungere un litro abbondante d'acqua, il sale, il preparato per brodo, due scagliette di peperoncino e far bollire per circa 10minuti.

Frullare il tutto col minipimer direttamente in pentola, aggiungere il sale, un pizzico di origano e la pasta.

Attenzione che i garibaldini tendono ad andare sul fondo ed attaccarsi. Mescolare quindi di frequente.

Portare a cottura la pasta in circa 10 minuti.

Servire calda ma non ustionante con un giro d'olio e una macinata di pepe sul piatto oppure con una spolverata di grana ed un po' di pepe. Questione di gusti!

Variante:

Ai piselli sostituite una scatola di pomodori pelati. In questo caso evitate la pasta e mettete dei crostini di pane passati in padella con poco olio e ben strofinati d'aglio. Abbondate con l'origano ed il peperoncino, decorate con due foglie di basilico nel piatto ed ovviamente tralasciate il parmigiano!

E' un piatto da dieta. Niente vino! Solo acqua minerale...!!!!?