

Minestrone invernale

Primo

⌚ pronto in: 35 min
⌚ tempo cottura: 15 min

difficoltà:   



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 carota
- 1 finocchio
- 1 patata media
- 150 g di cavolo nero
- 1 costa di sedano
- 1 scalogno
- 100 g di petto di pollo
- 50 g di spaghetti
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- prezzemolo fresco
- parmigiano grattugiato
- sale
- pepe
- 4 ecodosi di acqua (pari a 1 litro)

PREPARAZIONE

- › Monda le verdure e taglia le a cubetti più o meno delle stesse dimensioni. Fai lo stesso con il petto di pollo e trita finemente lo scalogno. Nella pentola a pressione fai sudare lo scalogno in poco olio, quindi aggiungi il pollo salato e pepato.
- › Quando quest'ultimo sarà rosolato, aggiungi le verdure e copri con acqua fredda (circa 4 ecodosi). Copri con il coperchio e cuoci per 15 minuti dal sibilo, abbassando la fonte di calore. Fai fuoriuscire il vapore, rimuovi il coperchio e lascia sul fuoco.
- › Regola di sale e, quando il minestrone sarà giunto ad ebollizione, aggiungi gli spaghetti spezzati in 4 parti, cuocendoli secondo il tempo indicato sulla confezione. Aggiusta di sale e pepe, aggiungi il prezzemolo fresco e servi subito con abbondante parmigiano grattugiato.

Ricetta realizzata da



Tempo cottura / Ecodosi

Pentola 1 pressione

Tempo cottura: 15 minuti
Ecodosi: 4

Pentola 2 pressioni

Tempo cottura: 15 minuti
Ecodosi: 4
Posizione: 1

1 Ecodosi = 250ml