



allo spreco alimentare



Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

Minestra di cime di carote o ravanelli

Chi ha le carote o i ravanelli nell'orto o chi ha l'opportunità di poter acquistarli con le loro foglie, può usare le parti verdi con questa ricetta.

Tempo di preparazione: 20-30 minuti

Cottura: un quarto d'ora

Ricetta per 3-4 persone



Ingredienti

- foglie verdi di uno o due mazzi di carote o ravanelli
- 1 piccolo porro
- 1 patata
- 1 cipolla
- 1 c di olio d'oliva
- brodo
- sale e pepe e/o altre spezie a piacere

Procedimento

- lavare bene e tagliare a pezzetti le foglie verdi e il porro
- pelare la patata e la cipolla e tagliarle a dadini
- mettere il tutto in una pentola con l'olio e cuocere per qualche minuto
- bagnare col brodo, condire e lasciar cuocere per circa 15 minuti
- passare al mixer e aggiustare con le spezie (per affinare si può aggiungere un po' di panna).