

ZUPPA DI FAGIOLINI

IDEALE PER
I PICCOLI



2 CIPOLLE MEDIE

1 TAGLIARE LE CIPOLLE
E ROSOLARLE NELL'OLIO

E CONSIGLIATO AGGIUNGERE UN PO' D'ACQUA PER CUOCERE
LE CIPOLLE PIU' LENTAMENTE E PER NON BRUCIARLE



300 G DI FAGIOLINI
RICCHI DI FERRO, VITAMINA A E C



4 POMODORI
FONTE DI VITAMINA C, LICOPENE

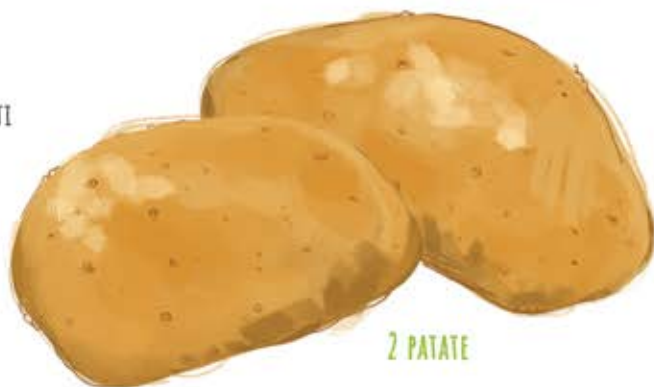
2 TAGLIARE I POMODORI
A TOCCHETTI

3 I FAGIOLINI PRIVATI
DELLE ESTREMITA' IN 2-3 PARTI

5 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRA VERGINE DI OLIVA



4 PELARE LE PATATE
E TAGLIARLE A CUBETTI



2 PATATE

5 PELARE LE PATATE
E TAGLIARLE A CUBETTI



6 AGGIUNGERE TUTTO
NELLA PENTOLA

7 CUOCERE IL TUTTO A FIAMMA MEDIA
PER CIRCA 10 MINUTI

8 AGGIUNGERE CIRCA 1 L D'ACQUA,
SALARE A PIACERE E COPRIRE LA PENTOLA CON UN COPERCHIO
E LASCIARE CUOCERE PER CIRCA 1 ORA ABBASSANDO LA FIAMMA AL MINIMO

9 SERVIRE LA ZUPPA DECORANDO E INSAPORENDO
CON PREZZEMOLO, BASILICO O ALTRE ERBE AROMATICHE A PIACERE

10 E CON CROSTINI DI PANE



BASILICO

PREZZEMOLO

1 L DI ACQUA



CHE COSA SERVE:

PENTOLA, TAGLIERE, COLTELLO.