Minestrone

Jos keitto jää yli, loput voi pakastaa.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia****Kypsyminen: 50 minuuttia****8 annosta**  |
| 4 tl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 2  | Sipulia silputtuna |
| 4  | Valkosipulin kynttä silputtuna  |
| 2  | Porkkanaa pituussuuntaan leikattuna ja ohuelti viipaloituna  |
| 1 | Peruna kuorittuna ja paloiteltuna  |
| 1  | Kesäkurpitsa kuutioina |
| 4 rkl | Silputtua tuoretta **(tai 1 tl kuivattua)** oreganoa |
| 2  | Isoa laakerinlehteä  |
| 4 ( noin 700 g ) | Kypsää tomaattia kuorittuna ja pilkottuna, ilman siemeniä |
| 1 litra  | Kana- tai kasvislientä |
| 100 g  | Vihreitä papuja paloina  |
| 2 ½ dl  | Lyhyitä makaroneja  |
| 400 g  | Kypsiksi keitettyjä ruskeita tai valkoisia papuja |
| 40 g  | Raastettua parmesaania  |
| 3 rkl  | Persiljasilppua  |
|  | **(Hieman suolaa)** |
| 1. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipulit ja valkosipuli ja kypsennä 5 minuuttia ilman kantta. Sekoita sitten kattilaan porkkanat, peruna, kesäkurpitsa, basilika, oregano ja laakerinlehdet. Anna kypsyä 5 minuuttia silloin tällöin sekoittaen.
2. Lisää tomaatit ja liemi. Anna kiehua hiljalleen 20 minuuttia ilman kantta. Lisää vihreät pavut ja pane kansi päälle. Keitä, kunnes pavut ovat hieman pehmenneet **(noin 10 minuuttia).** Älä päästä niitä vetisiksi. Poista keitosta laakerinlehdet.
3. Keitä makaronit suolattomassa vedessä niin, että ne jäävät aavistuksen verran raaoiksi. Valuta ja lisää makaronit keittoon yhdessä ruskeiden tai valkoisten papujen kanssa. Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Kuumenna. Annostele kuuma minestrone liemikuppeihin. Ripota päälle parmesaania ja persiljaa.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 223 |
| Rasvaa yhteensä | 5 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 5 mg  |
| Proteiineja | 13 g  |
| Hiilihydraatteja | 34 g |
| Natriumia | 102 mg  |
| Kuituja | 6 g |
| Sokeria lisätty |  0  |