

MINESTRONE

INGREDIENTES

500g de batata

2 litros de água (ou até cobrir as batatas)

1 cenoura

5 tomates

brócolis

200g de mandioca

300g de peito de frango

alho-poró

2 cebolas

cheiro verde a gosto

alecrim desidratado

manjericão desidratado

açafrão

Nóz Moscada

curry

orégano

sal a gosto

azeite ou manteiga

Queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão colocar as batatas descascadas e cortadas em vários pedaços, juntamente com a água até cobrir as batatas. Coloque um pouco de sal e 2 colheres de chá de açafrão. Após pegar pressão, abaixar o fogo e aguardar o cozimento por 15 minutos.

Após desligar, espere o esfriamento por 5 ou mais minutos. E despeje, aos poucos, a quantidade de 1 litro e 1/2 da água do cozimento junto com as batatas no liquidificador. Bata até formar uma mistura cremosa. Reserve

Corte a cenoura em cubos ou em rodelas e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo médio com 1 xícara e meia de água. Não deixe ficar muito mole. Deixe-as "al dente". Reserve.

Cozinhe a mandioca na panela de pressão com água até cobrir. Tempere com sal e açafrão. Deixe "al dente". Reserve.

Em uma panela despeje um fio de azeite ou se preferir 1 colher de sopa de manteiga e 1 cebola picada bem pequenos. Despeje o frango picado em cubos, 1 colher de chá de açafrão, alecrim desidratado, nóz moscada e

outros condimentos que preferir. Deixe refogar com 1 xícara de água em fogo baixo até a água secar. Reserve o frango.

Em uma panela grande despeje dois fios de azeite ou se preferir 1 colher de sopa de manteiga. Despeje uma cebola picada e o bulbo (talo) do alho poró picados finamente. Em fogo baixo cozinhe por 5 minutos ou até ficarem macios.

Em seguida despeje a mistura cremosa da batata, os 5 tomates picados, em tamanho bom, com casca e sementes; a cenoura (pré-cozida); a mandioca cortada em cubos, o restante do alho poró (folhas) cortados, tamanho médio, o brócolis (ainda sem cozinar) e o frango. Em fogo baixo vá mexendo a mistura, despeje cheiro verde, corrija com sal, e os restantes dos condimentos.

Cuidado ao adicionar o curry, porque ele tem um sabor apimentado. Colocar em pequena proporção.

Por aproximadamente 15 minutos ou até que o brócolis fique "al dente" vá mexendo o minestrone para que não grude no fundo da panela.

Sirva em seguida com queijo parmesão ralado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32537-minestrone.html>