

MINISTRONE PICCANTE

Ingredienti per 6 persone:

- 250 g di cipolle,
- 200 g di carote,
- 250 g di cavolo bianco o verde,
- 250 g di patate,
- un peperone verde,
- 2 spicchi di aglio,
- 2 cucchiaini di olio di oliva,
- 2 cucchiaini di paprica,
- 2 cucchiaini di estratto vegetale,
- un cucchiaio di farina,
- sale,
- pepe.

Pulite il peperone, lavatelo e tagliatelo a pezzetti.

Spuntate le carote raschiatele e tagliatele a rondelle.

Pulite, lavate il cavolo e tagliatelo a striscioline.

Sbucciate le patate e fatele a tocchetti.

Fate appassire nell'olio le cipolle tritate, unite l'aglio a fettine, la paprica, il pepe, il cavolo e la farina.

Aggiungete un litro di acqua mescolando.

Portatele a ebollizione, salate, pepate e mettete l'estratto vegetale.

Fate bollire piano, con il coperchio, per 30 minuti, poi unite patate, carote, peperone e fate cuocere 30 minuti ancora, mescolando.

Scolate le verdure, misurate il brodo aggiungendo l'acqua che manca per fare un litro, rimettete le verdure, portate a ebollizione e spegnete.

Potete servire.