

# SOPA MINISTRONE DE VERDURAS MIXTAS Y ARROZ INTEGRAL

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 100 g de arroz basmati integral
- 50 g de espárragos verdes
- 100 g de calabacines
- 100 g de zanahorias
- 100 g de tomates cherry
- 50 g de apio
- 100 g de patatas
- 50 g de cebolla roja
- 100 g de diente de león
- Tomillo, perejil, orégano y albahaca un manojo grande
- 1 pizca de sal
- Aceite de oliva virgen extra 1 cucharada
- Caldo de verduras (opcional)

## PREPARACIÓN

### El arroz

Para preparar la sopa minestrone, hervir el arroz integral, comprobando antes el tiempo de cocinado que aparece en el envase, en abundante agua salada o caldo de verduras, luego escurrirlo cuando esté al dente.

### La sopa minestrone

Después de lavar y limpiar las verduras, cortar los espárragos, las zanahorias, los calabacines, el apio y las patatas en dados pequeños. Pelar y trocear la cebolla uniformemente.

Colocar tres dedos de agua (o caldo de verduras) en una cazuela y llevar a ebullición, luego hervir todas las verduras durante 10 minutos: deben ablandarse, pero a la vez quedar firmes y crujientes. Mientras tanto, lavar las hierbas y el diente de león, escurrir y secarlas bien. A continuación, cortar todo en tiras.

Cuando las verduras estén cocinadas, pero todavía crujientes, añadir las hierbas aromáticas y cocinar durante otros 5 minutos. Todo lo que hay que hacer es añadir, con el fuego apagado, los tomates cherry lavados y partidos por la mitad y las hierbas aromáticas picadas. Aderezar con una pizca de sal. Ahora que la base de la sopa minestrone está lista, añadir el arroz cocinado previamente y mezclar todo bien.

## EMPLATADO

Servir la sopa de minestrone aderezando cada porción con un chorrito de aceite de oliva crudo y una hoja de albahaca fresca.

