

## MINISTRA DI SEDANO RAPA, PATATE E PORRI

Ottima combinazione per sfruttare una verdura a volte sottovalutata e poco conosciuta come il sedano rapa.

### Healthy perché?

Questo piatto ipocalorico è un eccellente modo di utilizzare il sedano rapa: tale ingrediente, anche se poco conosciuto risulta essere un ottimo alimento diuretico e depurativo: oltre a contenere un apporto bilanciato di proteine e carboidrati è caratterizzato dalla presenza di un'altissimo contenuto di fibre e di sali minerali.

### Ingredienti

Per quattro persone:

- Sedano rapa (circa 1 kg)
- 5 patate medie
- 3 porri
- 2 peperoncini
- sale q.b.
- olio evo q.b.
- Passata di pomodoro (circa 200g)

Tempo necessario: 20 minuti  
di preparazione esclusa la bollitura

Costo: 5/6 €



### Procedimento

Per prima cosa si pulisce e si taglia il sedano rapa; noi consigliamo di tagliare i pezzi tendenzialmente piccoli in maniera tale da non avere

problemi con la cottura; il sedano rapa va cotto almeno 5 minuti da solo in una pentola dai bordi alti con olio ed i peperoncini tagliati finemente; successivamente si aggiungono le patate e dopo ulteriori 5 minuti i porri entrambi tagliati a piacere a patto di ottenere pezzi piccoli; a questo punto si aggiunge l'acqua e la passata di pomodoro (è indifferente usare pomodori freschi oppure pelati) in maniera da sovrastare tutto il contenuto di verdure; stando attenti a mescolare di tanto in tanto una volta che il composto bolle si aggiusta di sale e pepe secondo i gusti personali ; in questo ultimo passaggio è possibile anche utilizzare del brodo vegetale liofilizzato o qualsiasi insaporitore vogliate.

In questa ricetta maggiore è il tempo di bollitura, migliore sarà il risultato finale; in ogni caso il composto deve bollire per almeno 1 ora; a fuoco spento, una volta finita la cottura è possibile passare la minestrina con il frullatore ad immersione per rendere maggiormente cremoso il risultato finale.