

Stasera minestrone: alzi la mano chi da bambino, a questo annuncio perentorio della mamma, non ha provato almeno una volta a opporre una seppur velata manifestazione di protesta, ben sapendo che mai e poi mai avrebbe potuto scampare alla terribile minaccia. TROVARE MODI PIÙ SFIZIOSI PER CONSUMARE UN PIATTO COSÌ SALUTARE Eh sì, perché non si può proprio dire che il minestrone di verdure sia uno di quei piatti presente in pianta stabile nella top ten dei più amati della nostra cucina. Ma una volta cresciuti, anche grazie alla consapevolezza di quanto le verdure siano importanti per il loro apporto di vitamine e minerali alla nostra dieta alimentare, abbiamo cominciato ad apprezzarlo. Anche se c'è chi ama mangiare il minestrone nella sua veste classica, bello fumante e condito con un filo d'olio buono e una macinata di pepe, trovare modi più sfiziosi per consumare questo piatto così salutare non sarebbe una cattiva idea. Ecco dunque qualche variazione più o meno fantasiosa sul tema: come hackerare un minestrone di verdure.

### CAMBIATE LA CONSISTENZA



Usando il frullatore a immersione è facilissimo ottenere dal nostro minestrone una crema densa e saporita con cui è piacevole cominciare un pasto. Tutto qui? Certamente no: il tocco in più consiste nell'aggiungere qualcosa di croccante come dei crostini di pane fritti o abbrustoliti, delle chips di mais, dei bastoncini di polenta o, perché no, dei cereali soffiati (quelli che consumiamo a colazione) e otterremo un piatto davvero gustoso. Si possono confezionare anche dei bicchierini monoporzione, alternando strati di minestrone in crema e classico a sottili fettine di pane grigliato.

### CAMBIATE IL CARBOIDRATO DI ACCOMPAGNAMENTO



Noi italiani amiamo i primi piatti, dunque servire il minestrone insieme a della pasta ci sembra un'idea vincente. Via libera all'aggiunta di spaghetti spezzati per essere raccolti agevolmente dal cucchiaino, o di formati classici per zuppe come i ditalini, i maltagliati o la pasta mista tanto diffusa al sud. Bene anche il riso, il farro o l'orzo. Chi vuole qualcosa di più creativo, potrebbe cuocere al dente dei paccheri, posizionarli in piedi in una cocotte individuale, riempirli di minestrone e farli gratinare al forno con un po' di formaggio grattugiato.

### AGGIUNGETE INGREDIENTI PER FARLO DIVENTARE UN PIATTO UNICO



Il minestrone può diventare facilmente un perfetto piatto unico, aggiungendo qualcosa di consistente. Così basta aggiungere all'inizio della cottura delle croste di parmigiano lavate (un modo intelligente e gustoso per riciclare gli avanzi) e dei dadini di prosciutto, di guanciale o altri salumi anche misti, per risolvere un pranzo o una cena. Per gli

## COME HACKERARE UN MINESTRONE CLASSICO

appetiti più robusti si può arricchire il minestrone con polpettine di carne di manzo, salsiccia o cotechino, mentre chi ama i gusti più delicati e presta attenzione anche alle calorie ci pare perfetto abbinare piccoli tranci di pesce, crostacei o molluschi.

### CAMBIATE LE ORIGINI DEGLI INGREDIENTI



Se amate i sapori esotici perché non provate ad aggiungere alle solite verdure qualche prodotto originario di paesi lontani? Cavoli cinesi, melanzane thailandesi e mille altri prodotti che ormai si trovano abbastanza agevolmente nei nostri mercati aggiungeranno colore e sapore al piatto a cui siamo abituati. Allo stesso risultato arriveremo aggiungendo piccole quantità di spezie come curcuma, cannella, cumino o cardamomo, o radici come lo zenzero. Chi ama mescolare dolce e salato può sbizzarrirsi aggiungendo alle solite verdure qualche dadino di frutta: mele, pere, mango, avocado e persino qualche manciata di noci, nocciole o mandorle. Insomma, che non si dica più che il minestrone è sempre la solita zuppa!

