

## Minestra di pollo e verdure

*La minestra con il pollo non è mai stata così buona: provala per fare il pieno di nutrienti!*



Il piatto unico si fa...minestra! Lo sapevi che tutti i **nutrienti principali** che trovi in un piatto unico possono esserti utili anche per creare una caldissima minestra? Proprio come questa!

Infatti, contiene il **50% di verdure di stagione**, il **25% di proteine** e il **25% di carboidrati**: tutto quello che ti serve per un pasto saporito e completo!

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 15 min. + 35 min. di cottura**

### **Ingredienti (per 1 persona)**

**1 sovracoscia di pollo Passo dopo Passo Despar (150 g circa)**

**100 g di patate Passo dopo Passo Despar**

**80 g di carote Passo dopo Passo Despar**

30 g di sedano

Mezzo porro

Qualche foglia di indivia

1 foglia di alloro

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

Mezzo cucchiaino di curcuma fresca grattugiata

**Una macinata di pepe nero Despar**

Un pizzico di sale marino integrale

### **Procedimento:**

1. Lava il porro sotto l'acqua corrente e taglialo a rondelle. Mettilo in una casseruola con un filo d'olio e un cucchiaio d'acqua. Fai appassire dolcemente.
2. Lava le patate, pelale e tagliale a dadini. Lava la sovracoscia e asciuga bene.
3. Una volta appassito il porro, unisci le carote e il sedano a dadini, le patate, le foglie di indivia semplicemente spezzettate con le mani e l'alloro, di seguito l'acqua sufficiente per coprire le verdure a filo.
4. Togli la pelle, spolpa la sovracoscia e taglia a straccetti la carne. Inserisci anche l'osso del pollo durante la cottura e la curcuma fresca grattugiata.
5. Quando si alza l'ebollizione, abbassa la fiamma al minimo e lascia cuocere dolcemente per circa 30 minuti.
6. A cottura ultimata, aggiusta di sale, se necessario, e spolvera con una macinata di pepe.