

## КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

# Минестроне

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Лигурия. Основные ингредиенты: овощи, фасоль, паста. Время приготовления: 60 минут, на 3 порций. Сложность: средний.

60 мин | 3 порц. | 719 ккал

## Кратко о рецепте

### Категория

Супы

### Время приготовления

60 мин

### Сложность

Средний

### Калорийность

719 ккал

### Порции

3

### Дата публикации

28 февраля 2026 г.

## Ингредиенты

- Вода или бульон — 1,5 л
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Стебель сельдерея — 2 шт.
- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Белая фасоль — 400 г
- 

## Шаги приготовления

1

Приготовьте овощную основу: мелко нарежьте лук, морковь и сельдерей. Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле и обжаривайте овощи на среднем огне 8-10 минут до мягкости и золотистого цвета.

2 Добавьте чеснок, томатную пасту или свежие томаты, специи и зелень. Обжаривайте ещё 2-3 минуты, постоянно помешивая, чтобы раскрыть ароматы.

3 Влейте воду или бульон, доведите до кипения. Добавьте основные ингредиенты супа — бобовые, крупы, овощи или мясо. Варите на медленном огне под крышкой.

4 Готовьте суп 25-40 минут (время зависит от ингредиентов) до полной мягкости всех компонентов. В процессе варки снимайте пену и при необходимости добавляйте жидкость.

5 Попробуйте суп, отрегулируйте соль и перец. При желании разомните часть бобовых или овощей для более густой консистенции. Подавайте горячим с хлебом чабатта, тёртым пармезаном и свежим базиликом.

## Советы и примечания

- Это блюдо родом из Лигурия — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Блюдо среднего уровня сложности. Внимательно следите за температурой и временем приготовления.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.