

# Minestrone Sebze Çorbası

Sebze, fasulye ve makarna dolu doyurucu İtalyan Minestrone çorbası. 45 dakikada hazır mükemmel vegan rahatlık yemeği. İpuçlarıyla klasik tarif!

15 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Easy

ZORLUK



## Malzemeler

- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 bardak sebze suyu
- 1 soğan
- 1 bardak makarna
- 2 diş sarımsak
- 2 havuç
- 800 g domates
- 2 bardak su
- 3 yemek kaşığı domates salçası
- 2 kereviz sapı
- 2 bardak yeşil fasulye
- 2 yemek kaşığı Worcestershire sos
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber

## Yapılışı

- 1 Prepare the vegetables**

Dice 1 onion into small pieces. Mince 2 cloves of garlic. Dice 2 carrots and 2 celery stalks into small, uniform pieces.
- 2 Cook the base vegetables**

Heat 4 tablespoons of olive oil in a large soup pot over medium heat. Add the diced onion and cook until soft and translucent, about 4-5 minutes. Add the minced garlic and cook for another 30 seconds until fragrant.
- 3** Add the diced carrots and celery to the pot. Cook, stirring occasionally, until the vegetables begin to soften, about 6-8 minutes.
- 4 Add tomatoes and seasonings**

Stir in 3 tablespoons of tomato paste and cook for 1 minute until it darkens slightly. Add 800g of canned diced tomatoes, 1 teaspoon of dried oregano, and 1 teaspoon of dried basil. Stir to combine.
- 5 Add liquid and simmer**

Pour in 4 cups of vegetable broth. Bring the mixture to a boil over medium-high heat, then reduce heat to low and simmer for 15 minutes until the vegetables are tender.
- 6 Cook the pasta separately**

Meanwhile, bring a separate pot of salted water to boil. Add 1 cup of small pasta (such as ditalini or small shells) and cook according to package directions until al dente, about 8-10 minutes. Drain and set aside.
- 7 Add beans and pasta**

Drain and rinse 2 cups of canned white beans or kidney beans. Add the beans to the soup and simmer for 5 minutes to heat through. Stir in the cooked pasta.
- 8 Season and serve**

Season with salt and black pepper to taste. Simmer for 2-3 more minutes to meld the flavors. Serve hot, drizzled with 2 tablespoons of extra olive oil if desired.

## Besin Değerleri

|        |         |              |     |     |       |         |
|--------|---------|--------------|-----|-----|-------|---------|
| 600    | 15g     | 85g          | 11g | 12g | 18g   | 1,500mg |
| KALORI | PROTEIN | KARBONHIDRAT | YAĞ | LİF | ŞEKER | SODYUM  |

Porsiyon başına

## İpuçları

En iyi lezzet ve besin değeri için mevsimlik sebzeler kullanın. İlkbaharda taze bezelye ve kuşkonmaz deneyin; sonbaharda balkabağı veya tatlı patates ekleyin.

Soffritto'yu acele ettirmeyin - soğan, havuç ve kerevizi ağır ağır kokular çıkana kadar pişirmek tüm çorbanın lezzet temelini oluşturur.

Makarnayı pişirmenin son 10-15 dakikasında ekleyin ki ezilmesin. Önceden yapıyorsanız, makarnayı ayrı pişirin ve ısıtırken ekleyin.

Daha zengin lezzet için sıvı malzemeleri eklemekten önce domates salçasını 1-2 dakika kavurun. Bu domates lezzetini yoğunlaştırır ve metalik tadı giderir.

Konserve fasulyeleri eklemekten önce iyice durulayın ki fazla tuz ve çorbayı bulandırabilen nişastalı sıvıyı çıkarın.

Otlarınızı katman katman ekleyin - kurutulmuş otları pişirmenin başında ekleyin, ama taze otları parlak lezzet ve renklerini korumak için son birkaç dakikaya saklayın.

Pişirmenin sonunda tadına bakın ve baharatını ayarlayın. Çorba iyi baharatlanmış olmalı ama bastırmamalı, sebze lezzetlerinin öne çıkmasına izin vermeli.

Daha derin lezzet için sadece su yerine sebze suyu ve su karışımı kullanın. Varsa evde yapılan sebze suyu en iyisidir.