# Minestrone z bobem. Rozgrzewająca włoska zupa na chłodne dni

My Polacy kochamy zupy. Dzielimy tę pasję z mieszkańcami północnych Włoch. Minestrone to klasyczna włoska zupa, która przypadnie do gustu każdemu głodnemu i zziębniętemu Polakowi. Minestrone to moja ulubiona zupa na zimowe dni.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

35 minut

**LICZBA PORCJI:**

8

---

**SKŁADNIKI:**

2 łyżki oliwy z oliwek
2 marchewki
2 łodygi selera naciowego
1 średnia cebula, posiekana
2 cukinie, przekrojone na połówki i pokrojone na plasterki
1 czerwona papryka, posiekana
1 l wywaru z warzyw lub kurczaka
2 puszki (po 420 g) pomidorów z bazylią, czosnkiem i oregano

2 szklanki razowego makaronu świderki, rurki lub muszelki
1 puszka (550 g) bobu (może być mrożony)

**PRZYGOTOWANIE**

1) Najpierw rozgrzej oliwę w dużym garnku na średnim ogniu. Wrzuć posiekaną cebulę i smaż ją przez około 3-4 minuty, aż się zeszklić.

2) Dodaj pokrojone marchewki i seler naciowy. Smaż warzywa przez kolejne 5 minut, od czasu do czasu mieszając.

3) Następnie dodaj pokrojoną cukinię i paprykę. Smaż wszystkie warzywa przez kolejne 3-4 minuty, mieszając co jakiś czas.

4) Wlej wywar z warzyw lub kurczaka do garnka. Dodaj pomidory z puszki wraz z zalewą. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut.

5) Wsyp makaron do zupy i gotuj przez około 8-10 minut, aż będzie al dente. Pamiętaj o mieszaniu, żeby makaron się nie posklejał.

6) Wrzuć mrożony bób do wrzątku na 5 minut. Odsącz i przepłucz. A potem dodaj na ostatnie 2-3 minuty do zupy.

7) Spróbuj i dopraw zupę solą i pieprzem według własnego smaku. Możesz ją udekorować świeżą bazylią i posypać startym parmezanem. Pycha!

**Historia minestrone**

Pamiętam, że gdy byłam z moim mężem we Włoszech i źle się czułam, zupa minestrone uratowała mój dzień. Pożywna, pyszna i rozgrzewająca, postawiła mnie na nogi w ciągu kilku minut.

Minestrone to jedna z najstarszych i najbardziej tradycyjnych włoskich zup. Jej korzenie sięgają czasów starożytnych Rzymian, którzy gotowali gęste, pożywne zupy z warzyw dostępnych w danym sezonie. Nazwa „minestrone” pochodzi od włoskiego słowa „minestra”, oznaczającego „zupę” lub „potrawę jednogarnkową”.

Każdy region Włoch ma swoją własną wersję minestrone – w Toskanii dodaje się fasolę cannellini, w Ligurii często podaje się ją z pesto, a na północy Włoch popularne są wersje z ryżem zamiast makaronu. Klasyczne składniki tej zupy to cebula, marchewka, seler, pomidory, fasola, ziemniaki i makaron lub ryż.