

Minestra di verdure con pane arabo



Tempo preparazione:
30 minuti

Tempo di cottura:
10 minuti

Dosatura:
Per 1 persone

Elenco ingredienti

Per il pane arabo

50g di farina bianca

50g di farina autolievitante

1 cucchiaio di senape

2 cucchiaini di acqua fredda

1 cucchiaino di olio d'oliva

qualche goccia d'olio

Per la base della minestra

1 cipollina sminuzzata

¼ di peperone giallo privato dei semi, a dadini

¼ di grosso pomodoro a dadini

120ml di brodo vegetale

Per la minestra

1 cipollina tritata

¼ di grosso pomodoro a dadini piccoli

¼ di peperone giallo a dadini piccoli

una manciata di basilico fresco ed erba



cipollina, tritati
una spruzzata di Tabasco
1 cucchiaio di olio d'oliva
sale e pepe nero macinato al momento

Istruzioni per la preparazione

1. Per fare i panini arabi, versare le due farine, la senape, l'acqua e l'olio d'oliva nel recipiente del mixer con la frusta a K e lavorare a velocità 2 per ottenere un impasto.
2. Infarinarsi le mani e lavorare l'impasto su un piano infarinato, poi stendere con il matterello.
3. Capovolgere e stendere nuovamente col mattarello per far prendere aria al composto.
Tagliare a pezzetti di dimensioni identiche.
4. Riscaldare una griglia, spruzzarla con olio e attendere che sia ben calda. Tostare il pane per 1-2 minuti su ciascun lato, o fino a dorarlo.
5. Per fare la base della minestra, versare nel frullatore cipollina, peperone, pomodoro e acqua. Lavorare fino a ottenere una miscela omogenea, se necessario aggiungendo altra acqua. Filtrare la miscela con un colino.
6. Trasferire la base della minestra in una pentola e aggiungervi cipollina, pomodoro e peperone giallo. Riscaldare per qualche minuto, poi aggiungere le erbe fresche, il tabasco, l'olio di oliva e il condimento, mescolando per amalgamare il tutto. Riscaldare per 2-3 minuti.
7. Versare in una terrina e servire insieme ai panini arabi.