

MINESTRA D'AVENA

Ingredienti per 4 persone:

- 80 g di fiocchi d'avena,
- 300 g di patate,
- 2 manciate di spinaci già puliti,
- 2 carote,
- una costa di sedano,
- un porro,
- un cucchiaio di prezzemolo tritato,
- un cucchiaio di foglioline di maggiorana,
- 2 dl di brodo di verdura,
- 1 litro di latte scremato,
- sale.

Sbucciare le patate e raschiare le carote, lavarle e tagliarle a dadini; affettare il sedano e il porro; tritare gli spinaci e versare in una casseruola il latte e il brodo, unire le patate, il sedano, il porro e le carote.

Salare e fare cuocere a recipiente coperto per circa 20 minuti; mescolare di tanto in tanto; aggiungere gli spinaci, i fiocchi d'avena e le erbe aromatiche.

Aggiustare di sale, lasciare cuocere ancora per 5-6 minuti a fiamma bassa.