

Potage aux légumes

Le potage est une soupe à base de légumes et de viande d'origine française qui date du Moyen Age. Le potage peut être préparé avec un seul type de légume (potage de pommes de terre, courgettes etc.) ou avec un mélange de légumes et généralement on ajoute un peu de beurre et de fromage parmesan.

Ingredienti

1 cipolla bianca	1 sedano	3 carote
3 zucchine	sale	prezzemolo

Procedimento

Prendete una grande pentola e riempitela d'acqua. Pulite la cipolla, tagliatela in due o 4 pezzi e versatela dentro. Lavate e pulite il sedano, dividetelo in due parti e aggiungetelo alla cipolla. Pelate e lavate le carote e le patate e mettetele intere o tagliate in 2 parti nella pentola. Infine, tagliate le zucchine e aggiungetele al brodo. Aggiungete il prezzemolo, il sale e lasciate cucinare per 30 minuti circa¹, fin quando tutto sarà cotto. Scolate le verdure e passatele nel passaverdura² (o nel mixer) aggiungendo un pochino di brodo. Mettete la passata di verdure in una pentola e versare un pochino di brodo che avete tenuto da parte³ fino ad ottenere la densità che desiderate. Se volete, potete aggiungere una noce di burro ed il parmigiano grattugiato. Servite il vostro potage con un filo di olio e, se volete, con dei crostini

Example :

Il faut/On doit prendre xxxxx et **le/la/les** mettre.....

Prendre xxxxx et **le/la/les** mettre.....

Prenez xxxxx et mettez-**le/la/les**.....

Anelletti al forno

Ingredienti

Sale	formaggio grattugiato 80 gr		
Pangrattato ⁴ 40 g	formaggio 100 gr		
<i>PER IL SUGO</i>			
Cipolle 1	Vino 125 ml	Piselli 200 g	Pomodori concentrato 150 g
Carne bovina tritata 200 g	Olio di oliva 4 cucchiari	Pepe Sale q.b.	

Preparazione

Per preparare gli anelletti al forno, per prima cosa tritate la cipolla. In un tegame piuttosto capiente ponete 4 cucchiari di olio, aggiungete la cipolla tritata e fatela dorare, unite un mestolo di acqua tiepida.

Dopo, aggiungete la carne trita e quella di vitello e lasciate rosolare qualche minuto mescolando con un cucchiaino di legno. Unite il vino rosso e aspettate fino a che non sia sfumato. A questo punto unite alla carne, il concentrato di pomodoro e un paio di mestoli di acqua calda. Salate e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti, dopodiché aggiungete i piselli e lasciate cuocere altri 15-20 minuti.

Quando il sugo si sarà addensato, spegnete il fuoco. Grattugiate il formaggio e tagliate l'altro formaggio a dadini.

Lessate gli anelletti in acqua salata e scolateli al dente, quindi poneteli in una ciotola e condite con il sugo che avete preparato. Mescolate bene la pasta per condire gli anelletti, unite i due formaggi. Prendete una teglia, mette un po' d'olio, e spolverizzate con il pangrattato. Versate gli anelletti conditi nella teglia, spolverizzate con poco pangrattato e altro formaggio grattugiato la pasta. Cuocete in forno preriscaldato 180°C per circa 30-40 minuti).

Pot-au-feu

Ingredienti

2 kg di carne bovina (spalla, petto, girello ⁵)	500g di carote	500g di porri
1 sedano	1 cipolla	6 spicchi d'aglio
1 cavolo	3 l d'acqua sale e pepe	

Preparazione:

Fate bollire in una pentola capiente 3 litri d'acqua, il sale e il pepe. Quando l'acqua inizia a bollire, aggiungere la carne, le verdure pulite e lavate. Fate cuocere per 5 ore a fuoco lentissimo. Aggiungite il cavolo e l'aglio 1 ora prima di servire.

¹ Circa: environ

² Passer au moulin

³ Mettre de côté

⁴ Chapelure

⁵ Macreuse, bout de poitrine et rond de gîte