提契诺蔬菜汤

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	30 分钟
份	4

一道丰盛的提契诺风味蔬菜汤，是当地的传统小酒馆餐厅中供应的经典菜式：慢炖而成，富含蔬菜、香草和豆类，带来温暖的慰藉。

蔬菜汤

50 g 油浸风干番茄, 1汤匙油，番茄切成细条

200 g 条状培根, 切成条状

2 洋葱, 切碎

1 蒜瓣, 切碎

250 g 土豆, 大约 1 厘米的立方体

150 g 胡萝卜, 切成小块

150 g 韭葱, 切成细条

120 g 芹菜, 切成小块

3 大汤匙 番茄膏

1½ 升 蔬菜汤料

2 小枝 迷迭香

3 小枝 百里香

3 小枝 牛至

2 月桂叶

100 g 皱叶甘蓝, 切成细条

80 g 小型意大利面,（例如 短通心粉Tubetti Rigate）

240 g 罐装豆类, 冲洗后沥干

少许 盐

一点 胡椒

30 g 帕尔马干酪, 刨片

一点 橄榄油

2 小枝 平叶欧芹, 粗略切碎

1 小枝 牛至, 仅叶子部分

意大利蔬菜汤

在大锅中用中高火（7-8档）加热来自风干番茄的油。 加入培根、洋葱和大蒜，翻炒约5分钟。 加入风干番茄、土豆和蔬菜，继续翻炒约5分钟，偶尔搅拌。 加入番茄膏，稍微煮一下。 倒入高汤，加入香草和月桂叶，盖上锅盖，用大火（9级）煮沸。 将火力调至小火到中火（3-4档），然后煮约30分钟。 加入皱叶甘蓝和意大利面，再炖煮10分钟。 加入豆类，再炖煮3分钟。 用盐和胡椒调味蔬菜汤。 装盘上菜这道蔬菜汤。 撒上帕尔马干酪薄片，淋上一点橄榄油，并撒上欧芹和牛至即可。

小费

同时加入一块帕尔马干酪的外皮一起慢炖。

也可以用烩饭米代替意大利面，并将烹饪时间延长至20分钟。

配件

带盖锅（约24厘米直径）

附加信息

创建时间	20.04.2026