Legumi per tornare in forma

Data: 1 dicembre 2012 | Autore: Mia S. Aaron



Abbiamo archiaviato le festività da pochissimi giorni e la cosa di cui più abbiamo paura adesso è salire sulla bilancia. Ebbene sì, le feste ci lasciano in dono almeno due o tre chili di troppo che ci mandano in ansia e ci deprimono e contro i quali dobbiamo lottare strenuamente. Un regime alimentare più sano e ricco di fibbre certamente aiuta a ritornare al peso forma, ma la tristezza di vedere solo un'insalatina nei nostri piatti ci intriste più dei chili che abbiamo preso. E allora, perchè rinunciare al sapore quando si può recuperare la linea perduta gustando dei piatti leggeri ma ottimi? La ricetta che voglio suggerirvi oggi è proprio adatta alla dieta. Si tratta di una vellutata di lenticchie rosse la cui ricetta è stata presa in prestito dal sito **www.acenadallesorelle.com**.[MORE]

Ingredienti per 6 persone:
500 gr di lenticchie rosse;
2 patate belle grandi;
4 carote;
1 l di acqua;
aglio;
sale;
olio evo.

Pulite e sciacquate le lenticchie e mettetele a cuocere in una pentola ricoprendole completamente di acqua e aggiungendo uno spicchio di aglio che in seguito andrà eliminato.

Mentre il legume cuoce, preparare un brodino vegetale utilizzando le patate e le carote tagliate in

piccoli pezzi. Una volta cotte le lenticchie, spegnete il gas e copritele con un coperchio. Noterete che avranno assorbito tutta l'acqua.

Quando anche il brodo vegetale sarà pronto, unite alle lenticchie sia le patate che le carote e aggiustate di sale, mescolando energicamente il tutto.

Passate la minestra al minipimer e rendetela cremosa. Se dovesse risultare troppo densa, potrete aggiungere qualche mestolo di brodo.

Un filo di olio evo e la vostra vellutata è pronta per essere servita. Potete accompagnarla con del pane tagliato a dadini e tostato.

Mia S. Aaron

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/legumi-per-tornare-in-forma/23186