



BRODO DI LENTICCHIE

Per pasta, riso, orzo o crostini

 15 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di carote
- 100 grammi di sedano
- 100 grammi di cipolle
- 200 grammi di lenticchie, secche o 600 grammi di lenticchie in scatola
- 800 grammi di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare il misto di carota, sedano e cipolla e far brasare con acqua o vino. Aggiungere le lenticchie secche sciacquate per eliminare la polvere ed eventuali sassolini. Aggiungere 800ml di acqua e regolare di sale. Cuocere per 45 minuti circa in pentola normale (non a pressione) a fuoco medio. In pentola a pressione i tempi di cottura si riducono della metà. A piacere si può insaporire con qualche ago di rosmarino fresco. Se si utilizzano le lenticchie in scatola i tempi di cottura saranno ridotti a 20 minuti in pentola normale e 10 minuti in pentola a pressione; sarà sufficiente aggiungere la metà dell'acqua prevista per la ricetta con le lenticchie secche.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [325 g]	% AR
ENERGIA	56 kcal	182 kcal	9 %
PROTEINE	4 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	10 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	0 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	33 %
SODIO	21 mg	69 mg	3 %