



FAGIOLI IN UMIDO

 10 minuti 11 ore 6 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di fagioli, secchi o 600 grammi di legumi (in media), cotti (senza aggiunta di grassi e sale)
- 100 grammi di carote
- 100 grammi di sedano
- 100 grammi di cipolle
- 50 grammi di pomodoro, concentrato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lasciare in ammollo i fagioli secchi per almeno 8 ore, se si utilizzano i fagioli in scatola non sarà necessario. Nella pentola aggiungere i fagioli, le verdure tritate e il concentrato di pomodoro, aggiungere 1 litro d'acqua e fa bollire a fuoco dolce per 3 ore circa. Se si utilizzano i fagioli in scatola il tempo di cottura sarà di circa 20 minuti e l'acqua da utilizzare circa 150ml. L'utilizzo della pentola a pressione dimezza i tempi di cottura. Si può utilizzare la salvia o alloro durante la cottura per insaporire i fagioli. L'uso di fagioli secchi conferirà al piatto maggior cremosità.
- 2° Possiamo utilizzare i fagioli in umido per creare il brodo di fagioli, le due ricette sono molto simili. Sarà sufficiente aggiungere acqua e poi, una volta giunto a bollore, aggiungere la porzione di cereale o crostini.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (130 g)	% AR
ENERGIA	115 kcal	149 kcal	7 %
PROTEINE	8 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	17 g	22 g	9 %
ZUCCHERI	4 g	5 g	6 %
LIPIDI	1 g	2 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	8 g	32 %
SODIO	44 mg	57 mg	2 %

