



## FAGIOLI IN UMIDO

 10 minuti 11 ore 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 200 grammi di fagioli, secchi o 600 grammi di fagioli (in scatola) lessati sgocciolati
- 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 700ml. 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 (188 g)	% AR
ENERGIA	96 kcal	181 kcal	9 %
PROTEINE	7 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	15 g	29 g	11 %
ZUCCHERI	4 g	7 g	8 %
LIPIDI	1 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	10 g	41 %
SODIO	205 mg	384 mg	16 %

