



RAGÙ DI LENTICCHIE

Un sugo ricco di proteine e povero di grassi perfetto condire la pasta o da abbinare con la polenta.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione media di lenticchie secche (50 g)  1 lattina piccola di lenticchie in barattolo tipo valfrutta (140 g)
- 250 grammi di pomodori pelati
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- trito di carote, cipolla e sedano

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Se usi lenticchie secche, sciacquale sotto acqua corrente. Cuocile in abbondante acqua con una foglia di alloro per circa 20-30 minuti (o seguendo le indicazioni sulla confezione), fino a quando saranno tenere. Scolale e mettile da parte.
- 2° In una padella ampia o casseruola, scalda l'olio extravergine d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, il sedano, la carota e l'aglio (se lo usi). Fai soffriggere dolcemente per 5-7 minuti, finché le verdure saranno morbide.
- 3° Unisci le lenticchie al soffritto e mescola bene. Versa la passata di pomodoro e aggiungi un bicchiere di acqua o brodo vegetale per rendere il sugo più fluido.
- 4° Aggiungi un pizzico di sale, pepe e le erbe aromatiche. Copri la casseruola e lascia cuocere a fuoco basso per 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se il sugo si asciuga troppo, aggiungi un po' di acqua.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (454 g)	% AR
ENERGIA	74 kcal	334 kcal	17 %
PROTEINE	3 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	9 g	40 g	16 %
ZUCCHERI	4 g	16 g	18 %
LIPIDI	3 g	12 g	18 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	13 g	51 %
SODIO	26 mg	120 mg	5 %