

PADELLATA DI FAGIOLI CON CAROTE E CAVOLO



La padellata di fagioli con carote e cavolo è un contorno semplice e decisamente saporito che può fare anche da secondo. Vegan e senza glutine, contiene tutte le ricche proteine vegetali dei fagioli. Per far sì che diventi un piatto unico o un secondo completo, potete aggiungere un cereale come la quinoa o l'avena: in questo modo otterremo il pieno degli amminoacidi essenziali. L'associazione cereali + legumi infatti ci consente di ottenere tutti gli amminoacidi essenziali, quelli che il nostro corpo non può produrre da solo e che si trovano nella carne e nel pesce.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di fagioli cannellini (o altro fagiolo)
- 2 unità di carote, crude (100 g)
- 1 mazzo di cavolo nero, riccio o bietole
- q.b di sale, pepe e altre spezie a piacere (basilico, timo)
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Se non avete i fagioli già cotti ma disponete di quelli secchi, procedete a lessarli secondo i tempi indicati (circa 1 h) in acqua bollente non salata finchè teneri.
- 2° Scegliete tra cavolo nero e cavolo riccio: se non li trovate, potete optare per le bietole. Lavate accuratamente le foglie e, senza asciugarle, tagliatele a striscioline. Nel caso del cavolo nero, rimuovete la costa centrale dura ed eliminatela prima di ridurlo a striscioline.
- 3° Tagliate le carote a rondelle non troppo spesse (4-5mm). In un'ampia casseruola antiaderente scaldate l'olio e soffriggete le carote insieme a 5 cucchiai di acqua. Fate quindi stufare brevemente grazie alla presenza di un po' di liquido e poi saltate per 10 minuti. Inserite ora nella casseruola le striscioline di cavolo, aggiungendo un filo d'olio e se necessario qualche altro cucchiaino d'acqua. Spolverate di sale, due pizzichi. Cuocete insieme alle carote finchè si ammorbidiscono (6 minuti). Ora aggiungete i fagioli già cotti e fate insaporire. Pepate e spolverate aromatiche e spezie se le amate (poco peperoncino, timo polverizzato oppure rosmarino). Continuate ad insaporire e aggiustate di sale; se necessario aggiungete un cucchiaino di olio ulteriore e un cucchiaino d'acqua: i vegetali devono rimanere umidi.
- 4° Trasferite in un piatto da portata e completate con erbe aromatiche scelte.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (283 g)	% AR
ENERGIA	97 kcal	274 kcal	14 %
PROTEINE	4 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	10 g	30 g	11 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	5 %
LIPIDI	4 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	19 g	74 %
SODIO	117 mg	332 mg	14 %