



VELLUTATA DI LEGUMI E VERDURE M

 1 porzione

INGREDIENTI

- 180 grammi di ceci in scatola ◦ 200 grammi di fagioli in scatola ◦ 30 grammi di lenticchie, secche ◦ 150 grammi di lenticchie in scatola
- 200 grammi di zucca gialla ◦ 200 grammi di zucchine ◦ 150 grammi di spinaci ◦ 150 grammi di bieta
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 2 cucchiaini da tè (colmi) di parmigiano (8 g) ◦ 50 grammi di ricotta di vacca
- Spezie varie (leggi suggerimenti nel procedimento)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Arrivano i primi freddi e con essi la voglia di un piatto caldo, cremoso e confortevole. Questa ricetta, declinabile in più modi, è una sinfonia di gusto e voluttuosità, ma soprattutto risulta essere estremamente versatile nella preparazione e nelle combinazioni. Declinata nei vari modi, può esser consumata per diverse settimane senza mai annoiare. Partiamo dal presupposto che si può scegliere se farla a crema o a minestra, ma anche in una preparazione più asciutta se ancora il caldo ci abbraccia, quasi ad insalata. Può esser impreziosita con del parmigiano o con della cremosa ricotta (senza panna aggiunta!), può essere arancione o verde... ma iniziamo a vedere i suggerimenti:
- 2° Ceci e zucca: un abbinamento classico che può esser arricchito con peperoncino\paprika e aglio per creare contrasto, con rosmarino o prezzemolo per un sapore più mediterraneo, con curry per un tocco caldo ed esotico. Perfetto sia con la ricotta sciolta nella crema che con il parmigiano. Manca solo il filo di olio per poter assimilare i carotenoidi.
- 3° Lenticchie e zucca: il sapore è più rustico ed intenso, qui è obbligatorio quasi il sedano e se gradita la cipolla o l'erbetta cipollina, profuma di infanzia e di autunno. Semplicissimo e rapido è perfetta per adulti e bambini (se piccini valutare l'uso delle lenticchie decorticate).
- 4° Fagioli cannellini e zucchine o spinaci\bieta: qui il colore diventa verde brillante e il gusto torna ad esser delicato, le spezie in questo caso devono esser usate con parsimonia per non appesantire il gusto rotondo della preparazione. Un filo di erba cipollina e una punta di curcuma con poco pepe nero, non di più...
- 5° Ogni singolo legume lega bene ad ogni singola verdura, le combinazioni sono quindi tantissime. Ricordo che sarebbe preferibile sempre cuocere in casa i legumi in casa per evitare che essi contengano ancora antinutrienti che li rendono indigesti, oltre che ai metalli pesanti dovuti al confezionamento. Per cuocerli correttamente in casa bisogna mettere a bagno i legumi circa 12 ore prima, cambiando spesso l'acqua, ciò permetterà di eliminare i famosi antinutrienti dal caratteristico odore sgradevole e dal fastidioso effetto sul nostro corpo. Basta poco vero?! legumi devono successivamente essere ben cotti e non croccanti, in caso utilizzare la pentola a pressione per tagliare sui costi e tempi, un tipo di cottura ecologica che taglia drasticamente l'utilizzo del gas. Se per mancanza di tempo si opta per i legumi cotti prediligere quelli nella confezione in vetro e verificare il loro grado di cottura prima di consumare.

6° NB: Vorrei prendermi i meriti di questa ricetta ma in realtà appartiene alla tradizione mediterranea e credo sia ben nota ad ogni ex studente fuorisede che tornava a casa stanco, infreddolito e affamato. Tra spinaci congelati (o la purea di zucca) e i legumi nel vasetto di vetro (che poi andava riportato a mamma per confezionare le marmellate) i tempi erano rapidissimi. Io aggiungevo la ricotta... forse questa e le combinazioni di spezie sono una piccola variante. Mi piacciono le vellutate cremose e corpose, ma soprattutto la ricotta aumenta il potere saziante e alza la quota proteica (che considerando la mensa universitaria...!!). La foto non è mia, chi mi conosce sa che purtroppo sono profondamente negata! E poi, a dirla tutta, mi dimentico e mangio direttamente spesso.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (478 g)	% AR
ENERGIA	55 kcal	262 kcal	13 %
PROTEINE	3 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	4 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	6 g	6 %
LIPIDI	3 g	14 g	21 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	12 g	48 %
SODIO	125 mg	596 mg	25 %