

Recepta Menú Confinament



LLENTIES AMB VERDURES



400gr. de lleties

3 pastanagues

1 porro

1 ceba

2 grans d'all

½ xirivia

1 branca d'api

2 tomàquets madurs ratllats

1 branca de timó

Ingredients

Preparació

Posem en remull les lleties un dia abans.

Piquem totes les verdures (si podem amb el robot de cuina o les podem ratllar.)

Les posem a sofregir amb un bon raig d'oli d'oliva

Un cop comencen a agafar color, afegim la salsa de tomàquet i ho deixem que vagi coent 15 minuts més.



Un cop el tomàquet ha perdut tota l'aigua afegim les lleties remullades escorregudes, posem el timó, cobrim d'aigua i ho posem a coure poc a poc.



Si les lleties han estat en remull 24 hores amb 30 minuts en tindrem prou, també depèn del tipus de lletia

És molt recomanable de menjar abans de dinar una taronja per tal que el Ferro de les lleties sigui més biodisponible.



La lletia destaca perquè conté molta proteïna, encara que necessiti de l'aminoàcid que podem trobar als cereals, arròs o llavors per poder obtenir una proteïna perfecta. Aquests els podem consumir en el mateix plat o en un altre durant el dia