Minestra di avena, porri e lenticchie

Un piatto sano che scaccia il freddo

Per affrontare il gelo degli ultimi giorni di gennaio la soluzione migliore è una calda minestra di cereali integrali e legumi.

Abbiamo appreso quanto **minestroni e minestre** siano dei piatti fondanti di una sana alimentazione in inverno, se poi tra gli ingredienti figurano cereali integrali e legumi allora il benessere è assicurato. Ne è un esempio questa ricetta in cui i carboidrati e i grassi "buoni" dell'avena si combinano alle proteine e al ferro delle lenticchie per un piatto sano e sostanzioso quando vi sentite stanchi e mentalmente affaticati.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 50 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

200 g di lenticchie Despar (foto 1)
150 g di avena decorticata
1 gamba di sedano
1 carota
2 gambe di porro tritate
1 rametto di rosmarino
3 cucchiai di salsa di pomodoro Despar (foto 2)
1 foglia d'alloro
mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere
olio extravergine d'oliva Bio,Logico Despar (foto 3)
sale e pepe

Procedimento

1. Come prima cosa mettere in ammollo 150 g di avena decorticata per almeno 12 ore.
2. Trascorso il tempo, risciacquare con cura l'avena e cuocere per 25 minuti in abbondante acqua non salata.
3. Far soffriggere con olio extravergine d'oliva un trito di sedano, carota, porro e peperoncino. Aggiungere al soffritto le lenticchie e lasciare insaporire per qualche minuto mescolando con un cucchiaio di legno.
4. Aggiungere circa un litro d'acqua e la salsa di pomodoro. Unire l'avena, portare a bollore e fare cuocere ancora una decina di minuti, aggiustando di sale e pepe.

i nostri prodotti

1.

2.

3.