

Ricette equilibrate– vegana

Riso agli spinaci e lenticchie



Valori nutritivi per porzione

Energia	558 kcal	
Proteine	25 g	18%
Carboidrati	68 g	49%
Grassi	20 g	33%

% del fabbisogno energetico tot.

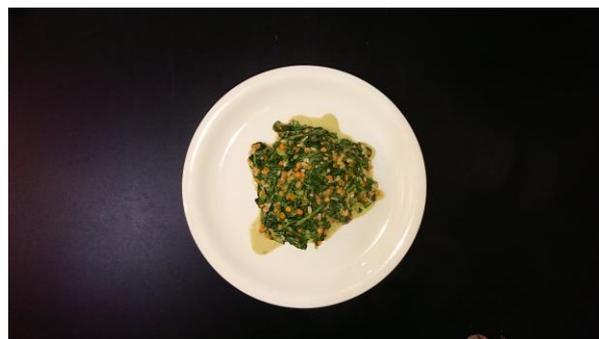
Ricette equilibrate– vegana

Riso agli spinaci e lenticchie

Per 4 porzione

Ingredienti

800 g di spinaci
240 g di lenticchie rosse
180 g di riso integrale
2-4 dl di panna di soia (p.e. Soja Cuisine)
Sale
Curcuma
Cumino
Peperoncino in polvere



Preparazione

Cuocere il riso in acqua salata. Aggiungerci le lenticchie rosse dieci minuti prima della fine del tempo di cottura e cinque minuti dopo aggiungere gli spinaci, è importante mantenere abbastanza acqua nella pentola per farli ammorbidire.

Quando tutti gli ingredienti sono pronti, versare l'acqua in eccesso e aggiungere la panna di soia e le spezie.

Portare di nuovo tutto ad ebollizione e cuocere fino a consistenza desiderata.