

Ricette equilibrate– vegana

## Crema di verdure



Valori nutritivi per porzione	% del fabbisogno energetico tot.	
Energia	440 kcal	
Proteine	22 g	20%
Carboidrati	63 g	55%
Grassi	13 g	25%

Ricette equilibrate– vegana

## Crema di verdure

Per 4 porzione

### Ingredienti

1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
1 cm di zenzero fresco  
4 c. d' olio di colza

Ca. 800 g di verdura, p.e.

1 piccola zucchini  
1 peperone rosso  
1 mezzo porro  
1 finocchio  
3 carote

Qualche rosetta di broccoli

2 c. di concentrato di pomodoro  
3 patate medie  
1 piccola patata dolce  
300 g di fagioli borlotti (peso a secco) (Messi in ammollo durante la notte)  
1 L di brodo vegetale

Cumino, Curcuma  
Sale, Pepe, Peperoncino

Coriandolo fresco per guarnire

### Preparazione

Scaldare l'olio in una padella e friggerci la cipolla con l'aglio e lo zenzero fresco tritati finemente. Aggiungerci il cumino e la curcuma e mescolare il tutto.

Tagliare le verdure (eccetto le patate) a cubetti e aggiungerle al soffritto, aggiungere il concentrato di pomodoro e sfumare il tutto con un po' di brodo vegetale.

In una grande casseruola portare ad ebollizione le patate, precedentemente sbucciate e tagliate a dadini, in 0.75 L d'acqua con il rimanente brodo vegetale. Aggiungerci il preparato di verdure fatto in precedenza e lasciar cuocere il tutto per 30 minuti fino a quando diventa crema, aggiungere acqua se necessario e condire con sale e pepe o peperoncino.

Servire guarnito con coriandolo fresco

