

Ricette equilibrate– vegana

Curry di patate dolci, piselli e lenticchie



Valori nutritivi per porzione

Energia	643 kcal	
Proteine	23 g	14%
Carboidrati	97 g	61%
Grassi	17 g	25%

% del fabbisogno energetico tot.

Ricette equilibrate– vegana

Curry di patate dolci, piselli e lenticchie

Per 4 porzione

Ingredienti

240 g di lenticchie Beluga (peso a secco)
1 patata dolce grande
200 g di piselli surgelati
1 cm di zenzero fresco
1 o 2 dl circa di brodo vegetale
2 c. d' olio di colza
curry in polvere
pepe e sale
1 dl di latte di cocco

Coriandolo per guarnire

180 g di riso integrale (peso a secco)

Per l'insalata

200 g d'insalata verde
150 g di cetrioli
150 g di carote
4 c. d'olio di colza
4 c. d'aceto
Sale, pepe e erbe a piacere

Preparazione

Cuocere le lenticchie beluga secondo le istruzioni sulla confezione, tirarle dal fuoco appena sono morbide ma non si disintegrano ancora.

Sbucciare la patata dolce e tagliarla a cubetti. Tritare lo zenzero e friggerlo con il curry nell'olio.

Aggiungerci i cubetti di patate dolci e lasciar cuocere per alcuni minuti, aggiungere il brodo e far sobbollire con il coperchio per circa 5 minuti.

Aggiungere le lenticchie, i piselli e il latte di cocco e far sobbollire ancora per qualche minuto fino a quando la patata dolce è tenera, poi condire con sale e pepe.

Cuocere il riso integrale secondo le istruzioni sulla confezione e servirlo insieme, cospargere il tutto a piacere con del coriandolo.

Lavare e mondare la lattuga, il cetriolo e le carote. Mettere tutto in una ciotola e mescolare.

A parte preparare il condimento con aceto, olio, sale, pepe ed erbe e versarlo sopra l'insalata.

