

SOPA DE LLENTIA VERMELLA

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Llentia vermella (200 g en cru)
- Api (½ tija, uns 20 g)
- Pastanaga (1 unitat Mitjana, 60-70 g)
- Brou de verdures (500 ml)
- 2 litres d'aigua, ½ ceba, 2 branques d'api, 2 pastanagues, 1 porros, 1 patata, 1 nap, 1 tomàtiga, 1 pebrot vermell, 1 grapatet de pèsols, 1 dent all, oli d'oliva, sal i pebre al gust
- Oli d'oliva verge extra (1 c/sopera)

PREU MIG PER PERSONA: 0,45€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruites i hortalisses Maria.

SUPERMERCADOS SA VIDA:

Can Guasch, Oli' doliva Can Miquel Guasch

RECEPTA

Brou de verdures

- Poseu una olla grossa al foc amb l'oli, afegiu la ceba tallada a la juliana.
- Quan comenci a daurar-se, afegiu la resta de verdures pelades i trossejades.
- Saltegeu uns 10 minuts.
- Cobriu tot d'aigua, fins la meitat de l'olla més o manco, deixeu a foc mitjà fins que comenci a bullir.
- Traieu l'escuma que surt per la superfície de dalt, baixeu el foc i deixeu que es cuini al llarg de dues hores, fins que les verdures estiguin ben tendres o el brou hagi agafat color.
- Retireu del foc, deixeu refredar i coleu el resultant. (Feu servir les verdures per a una crema, un saltejat o altre recepta adient)

Sopa de lletnies

- Saltegeu les verdures trossejades amb oli durant 5 minuts, a foc mig-alt.
- Afegiu el brou de verdures (salar si no porta sal) i les lletnies.
- Deixeu bullir durant uns 15 minuts
- Serviu opcionalment amb alguna herba com farigola.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 201

Carbohidrats: 28,9 g

Proteïnes: 12,1 g

Greixos: 4,6 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- La llentia vermella és un llegum sense esclova que no requereix remull previ. La manca d'aquesta esclova també implica una millor digestió en aquelles persones que no toleren bé el llegum.
- Moltes voltes tirem trossos i parts d'aliments com vegetals als fems quan podríem usar-les per preparar un bon brou vegetal. D'aquesta manera aprofitem millor totes les parts dels aliments i produïm menys malbaratament.

