



Borlotti saporiti

🕒 1h15 + 12h per l'ammollo (☺ 20 min)
↳ 15 min preparazione + 1h cottura



Procedimento:



❶ Mettere in ammollo i fagioli borlotti in abbondante acqua fredda per 12 ore.

❷ Pelare la carota.



❸ Sciacquare la carota e lavare il sedano.

❹ Tritare la cipolla e tagliare a dadini la carota e il sedano.

❺ Mettere l'olio d'oliva in una pentola e rosolare le verdure tagliate.

❻ Bagnare con il vino rosso, rimestare e lasciare evaporare.



❼ Aggiungere 9 dl di acqua fredda, il dado, la salsa di soia e i fagioli scolati.

❽ Mettere il coperchio, portare ad ebollizione e cuocere a fuoco lento per circa un'ora.



❾ A cottura ultimata aggiungere il timo.

☺ Con i fagioli in scatola iniziare la ricetta dal punto 2.

Nel punto ❷ aggiungere solo mezzo bicchiere di brodo vegetale (invece dei 9 dl di acqua fredda e il dado) e nel punto ❽ cuocere solo per 10-15 minuti.

Ingredienti:

- 200 g di fagioli borlotti
(☺ 600 g di fagioli in scatola)
- 1 carota
- 1 cipolla
- ½ costa di sedano
- ¼ bicchiere di vino rosso
- ½ cucchiaino di dado vegetale
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- timo
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

x 4 persone



I N V E R N O

🕒 = tempo di preparazione

☺ = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌱 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

= farinacei

= latte e latticini