Condimento veg: tris di legumi con carote e spinacini

Per le vostre insalate di pasta o di riso.

Dal primo piatto al piatto unico il passo è breve: bastano dei legumi, verdure e la giusta dose di appetito.

Con tutte le insalate fredde di pasta e riso che si mangeranno nelle prossime settimane meglio puntare sulla varietà negli ingredienti per scacciare la monotonia da tavola. Vi avevamo anticipato in un precedente post le **4 idee di condimenti sani**, ora è arrivato il momento di assaporare la prima idea: il **tris di legumi con carote e spinacini**. Un'idea veg che piace a tutti e che permette di avere un **piatto completo** senza derivati animali perché sfrutta l'associazione delle proteine dei legumi con quelle dei cereali integrali.

Questo condimento è ideale per accompagnare un piatto di **riso basmati integrale** da servire sopra un fondo di crema verde.

Ingredienti
(per 4 persone)

80 g di ceci secchi
80 g di lenticchie rosse
150 g di piselli freschi
200 g di spinaci
200 g di carote
1 spicchio d'aglio
prezzemolo, alloro, olio extravergine d'oliva, sale iodato

Procedimento
1. Lasciare in ammollo almeno 12 ore i legumi secchi e sciacquare quelli freschi. Lessarli poi in abbondante acqua fino a renderli teneri.
2. Stufare gli spinaci in padella con aglio, un filo d'olio e un pizzico di sale.
3. Cuocere le carote a vapore, già tagliate a rondelle, con qualche foglia di alloro.
4. Frullare i piselli freschi con gli spinaci creando una crema omogenea, aggiungendo se necessario un po' d'acqua ed un filo d'olio extra vergine di oliva.