

Zuppa di miglio e ceci al curry

Assapora la salute.

Prova questa ricetta sana dai super ingredienti: il non plus ultra dei principi nutritivi.



Se vuoi **fare davvero del bene al tuo organismo**, gusta questa deliziosa zuppa. Troverai il miglio, un cereale gluten free, e i buonissimi ceci, ricchi di proteine vegetali; il tutto condito che lo sfizioso curry che contiene la curcuma, una spezia nota per le sue proprietà antiossidanti.

Difficoltà: media

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 60 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

100 g di ceci secchi Bio, Logico Despar precedentemente ammollati (almeno 10 ore)

100 g di miglio decorticato

150 g di passata di pomodoro Passo dopo Passo Despar

1,5 l di brodo vegetale

1 gamba di sedano

1 cipolla

1 carota

2 spicchi d'aglio

1 cucchiaino di curry Despar

olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

sale

Procedimento

1. In una casseruola con due cucchiaini di olio far soffriggere l'aglio tritato finissimo e la cipolla. Unisci i ceci, le verdure tagliate a dadini, la passata di pomodoro e un cucchiaino di curry, poi aggiungi il brodo caldo tutto in una volta.
2. Porta a bollore, copri, abbassa la fiamma e fai cuocere dolcemente per circa 30 minuti.
3. Trascorso il tempo, aggiungi il miglio precedentemente sciacquato sotto acqua corrente.
4. Lascia cuocere per altri 30 minuti.
5. A fine cottura regola di sale e condisci con un filo d'olio.