



Stufato di Verdure – Zuppe Invernali Gustose e Sane

Da bambina ero particolarmente disordinata e la mia giustificazione era sostenere che riuscissi a trovare ordine nel mio disordine, crescendo sono migliorata da questo punto di vista ma sono ancora convinta che spesso la confusione possa creare effetti positivi: basti pensare ad uno **stufato di verdure**.

Questo piatto è dato dall'unione disordinata di colori, sapori e qualità presenti in diversi ingredienti, ma il suo apparente disordine **apporta tantissimi benefici all'organismo**, appagando il nostro stomaco in modo semplice e genuino.

È una ricetta perfetta nelle giornate più fredde, quando

abbiamo bisogno di combattere la spossatezza causata dalle gelide temperature invernali e cerchiamo un rimedio istantaneo e gustoso.

Un mix di vegetali di stagione, cotto in un caldo e saporito brodo, è la soluzione giusta a tutti i problemi!



Prep 10 mins | **Cook** 40 mins | **Total** 50 mins | **Serves** 3

Ricetta

- 500 ml di Brodo vegetale
- 100 g di Broccoli
- 100 g di Lenticchie rosse
- 110 g di Tofu
- 70 g di Mais in scatola (facoltativo)
- 100 g di Spinaci freschi
- 1 Carota
- 1 Porro
- 1 spicchio di Aglio
- 5 g di Curcuma
- 10 g di Prezzemolo
- 1 pezzetto di Zenzero
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. Trita il porro e l'aglio.
2. In una pentola, scalda un filo d'olio e soffriggi l'aglio, la cipolla e lo zenzero grattugiato, fino a doratura.
3. Aggiungi il broccolo tagliato grossolanamente, le lenticchie e la carota pelata e tagliata a rondelle, poi fai cuocere per 3 minuti a fuoco medio-basso e girando regolarmente.
4. Versa il brodo, insaporisci con la curcuma, il prezzemolo tritato e sale a piacere, poi fai cuocere per circa 30 minuti.
5. Aggiungi il tofu tagliato a cubetti, gli spinaci tagliati grossolanamente, il mais: mescola e fai cuocere per altri 5 minuti.
6. Aggiusta di sale e servi.

Consigli

- Puoi sostituire le verdure utilizzate con quelle che preferisci.
- Puoi congelarlo e consumarlo successivamente.



Se preparate questa ricetta, ricordatevi di taggare @natureatfood su Instagram o Patrizia Natureat o Natureat 2 su facebook.

Per non perdere le notizie importanti iscrivetevi alla NATUREAT NEWSLETTER.

Blog Inglese

WebSite