



POTATGE DE FESOLS AMB CARABASSA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 320 g de fesols rojos cuits
- 300 g de carabassa neta
- 1 unitat de porro
- 2 unitats de ceba
- 1 unitat de pimentó verd
- 40 g de arròs de gra redó
- 1000 ml de caldo vegetal
- 40 g de oli d'oliva
- 1 fulla de llorer (fulla)
- comí molt
- pebre roig dolç
- sal

LA PREPARACIÓ

- Pela les verdures, pica-les finament i cuina-les en una cassola tapada durant 5 minuts amb l'oli, el llorer i la sal.
- Incorpora-hi l'arròs, remena-ho i cobrix-ho amb la meitat del caldo tebi.
- Cuina-ho a foc mitjà fins que l'arròs estiga tendre, assaona-ho amb el comí i el pimentó dolç.
- Afig-hi els fesols cuits i dóna-li un últim bull de 5 minuts, agregant-hi la resta del caldo.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 58.2 g	Grases 12.3 g
Kcal 423	Proteïnes 18.2 g