

Sopa d'espelta

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Primer plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 45 minuts

Funció de la recepta: Mineralització

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1,5€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	156g (39g)
Hidrats	455g (114g)
Greixos	40g (10g)
Energia	3005kcal (750kcal)

INGREDIENTS

- 1,5l de caldo vegetal
- Farigola
- 2 cebes
- ½ Col Kale
- 400g espelta cuita (aigua i sal)
- 400g de mongeta / cigró / fesol
- Sal
- Suc de llimona
- Oli d'oliva



ELABORACIÓ

1. Esbandir l'espelta.
2. Posar en una olla dos volums d'aigua per un d'espelta i posar el foc fort fins que bulli.
3. Un cop bulli baixar el foc a la meitat i esperar 15-20 minuts fins que s'hagi begut tota l'aigua.
4. Escalfeu l'oli de gira-sol i sofregiu la ceba picada.
5. Afegiu-hi la col kale tallada en tires i sofregiu-la.
6. Mulleu-ho amb el caldo de verdures.
7. Afegiu-hi un pessic de farigola, l'espelta petita cuita, les llegums en gra cuites, la sal grossa i el suc de llimona.
8. Coeu-ho 30' tapat a foc lent.

PROPIETATS

KALE: és un vegetal apreciat pel seu alt contingut en fibra, calci, ferro, Vitamina C, Vitamina A, Vitamina K i tenir propietats antiinflamatòries, depuratives i protegir de malalties cardiovasculars.

ESPELTA: és un cereal molt emprat antigament. Té un major contingut en hidrats de carboni, proteïnes, algunes vitamines i minerals que el blat comú.

A més, té alta digestibilitat i un alt contingut en zinc, magnesi i potassi.