

Ingredienti

- 50 g carota a dadini
- 50 g cipolla
- 100 g di fagiolini a pezzetti
- 1 zucchina a dadini
- 150 g di lenticchie
- 1 c di alga kombu in polvere
- 300 ml di latte di cocco
- 20 g olio evo + q.b.
- curry q. b.
- curcuma q. b.
- sale q. b.
- semi di sesamo q. b.
- zenzero q. b. (opzionale)
- basilico q. b.

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	175,33 (Kcal)
Proteine	2,50 g
Carboidrati	6,23 g
Grassi	9,64 g
Fibre	2,01 g

PER PORZIONE

Calorie	219,17 (Kcal)
Proteine	3,13 g
Carboidrati	7,79 g
Grassi	12,05 g
Fibre	2,51 g

Difficoltà

Tempo di preparazione

Tempo totale

Porzione

Zuppa Thai vegan

facile

10 min.

30 min.

8 pz

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale la cipolla lo zenzero e l'olio frullare : 10 sec./vel. 6.
- Aggiungere nel boccale i fagiolini, la zucchina, la carota 2 cucchiari di acqua un po' di basilico, le spezie e cuoci: 1min./100°/vel. 3.
- Aggiungere nel boccale le lenticchie e il latte di cocco e cuoci: 20min./100°/vel. 3.
- A fine cottura spolverizza con semi di sesamo tostati prima di servire

Preparazione senza bimby

- In una padella fai rosolare la cipolla e un po' di zenzero con un filo d'olio evo
- Aggiungi i fagiolini tagliati a pezzetti, la zucchina, la carota, un po' di basilico, le spezie e cuoci per qualche minuto con 2 cucchiari di acqua
- Aggiungi le lenticchie e il latte di cocco e cuoci per altri 20/30 minuti
- A fine cottura spolverizza con semi di sesamo tostati prima di servire



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com