

CATI PIERAS



ALIMENT DE PROXIMITAT: LLENTIES

Formaven part de les pompes fúnebres dels faraons. Conten els historiadors que els obrers que varen construir la piràmide de Keops varen consumir grans quantitats de pa, ceba, cervesa... i lletnies. Els europeus les varen consumir en les èpoques de penúria durant l'edat mitjana i varen ser la seva salvació, i és que les lletnies petites són una gran font d'energia i nutrients.

Els nutrients més abundants de les lletnies són els hidrats de carboni, i aporten proteïnes, la qualitat de les quals s'incrementa quan es consumeixen amb cereals o derivats com el pa o la pasta. També destaquen per l'aportació de fibra, minerals i vitamines. Es millora l'absorció del ferro que contenen si es consumeixen amb altres aliments rics en vitamina C en el mateix menjar, per això que es recomani acompanyar els plats de llegums amb hortalissa crua o fruita de postres. Els llegums són aliments bàsics en patrons d'alimentació saludables. Els llegums principals consumits per l'home com a aliment i amb representació en gairebé tots els climes són les lletnies, els ciurons, les mongetes, les faves, la soja i els tramussos.

34 Aguiat de lleties

ELABORACIÓ:

Feim netes i tallam les verdures en trossos més o menys petits. Sofregim l'all, la ceba i la col. Hi afegim les lleties, 1 litre d'aigua i una mica de sal. Ho deixam coure 45 minuts aproximadament. Si és necessari, s'hi pot afegir més aigua. Per finalitzar, hi afegim la colflori i la pastanaga tallada en daus petits i ho deixam coure 15 minuts més.

SUGGERIMENTS:

Aquest plat admet altres verdures; bledes, espinacs, porros, tomàtiga, etc., de manera que es poden usar les de temporada, com la tomàtiga, i també afegir al sofregit quantitats petites de carns magres o derivades. Per reduir el temps de cocció es pot usar l'olla de pressió. L'aigua es pot substituir per brou d'au o verdura.

INGREDIENTS para 4 raciones

- 300 grams de lleties seques
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 200 grams de col
- 1 pastanaga
- ¼ de colflori
- 200 grams de carabassa
- Oli d'oliva
- Sal

