

Sopa de lleties a la mostassa



Ingredients per a 4 persones

- 225 g de lleties pardines
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 2 cullerades soperes de mostassa
- 1 litre de brou vegetal
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 1 fulla de llorer
- Sal i pebre negre

Proposta de menú

- Sopa de lleties a la mostassa
- Troncs de carbassó farcits amb verdura i tonyina
- Rodanxes de taronja i kiwi

Elaboració

1. Peleu i tal·leu fina la ceba i coeu-la dins d'una cassola amb oli fins que estigui estovada.
2. Afegiu-hi la pastanaga i el porro tallats fins i deixeu-ho coure uns 5 minuts.
3. Afegiu-hi la mostassa, i coeu-ho un minut més.
4. Aboqueu-hi les lleties, 3/4 de litre del brou i la fulla de llorer, i coeu-ho a foc lent fins que les lleties estiguin toves. Si cal, afegiu-hi brou o aigua.
5. Podeu rectificar-ho de sal i pebre.



Comentari dietètic

Els llegums són aliments amb una densitat de nutrients tan completa que és interessant presentar-los de diferents maneres i combinar-los amb diversitat d'aliments. La lletia té un elevat contingut en fibra, proteïna, hidrats de carboni, fòsfor, calci, magnesi i ferro.

Quan fa calor, no vénen de gust els estofats, per això en amanida resulten més adients. Les hortalisses que acompanyen les lleties suavitzen el plat, el fan més digestiu i aporten més elements reguladors. El resultat és un plat molt nutritiu, que combina molt bé amb un segon plat més lleuger, com són els carbassons farcits amb una mica de peix, i unes postres a base de fruita fresca, rica en vitamina C, per augmentar l'absorció del ferro vegetal abundant a les lleties.