

Escalfeu-vos amb sopa de mongetes negres i moniato



Recolliu-vos amb aquesta sopa, ja que els dies s'escurcen una mica i les tardes es refreden. Aquesta sopa de moniato i mongeta negra no només és deliciosa, sinó que proporciona propietats ayurvèdiques curatives i augmenta la immunitat amb la combinació de gíngebre, all i ceba. També inclou una salsa de crema d'anacard, que pot resultar fonamental i satisfactòria quan entrem a la temporada de tardor.

Què fa que canviem les estacions de l'estiu a la tardor que ens fa desitjar sovint aquests aliments més càlids? La tardor sovint també ens fa desitjar més un sentit de la rutina.

Hi pot haver una sensació de nostàlgia; el calfred a l'aire, les fulles que cauen delicadament a terra i s'acosten a casa amb la família.

És important tenir en compte que el canvi de temperatura i el canvi d'estacions poden causar ansietat. Si és així, quines són algunes maneres de calmar i assentar l'ansietat i abraçar més els elements? Una manera és a través dels aliments que mengem.

Com a nota, aquesta recepta pot ser increïblement útil per menjar millor per nodrir-nos i energitzar-nos, alinear-nos amb els elements i evitar aliments que agreugen i causen angoixa.

Aquesta recepta és deliciosa ja que sentim un suggeriment de Caiguda a l'aire.

Vegana, sense lactis, sense gluten, sense oli

Per 8-10 persones

Temps: 1 hora i 20 minuts

Ingredients:

- 1 ceba blanca petita
- 1 llimona de mida mitjana
- 3 grans d'all picats
- 2 cullerades de gingebre fresc, ben picat
- 6 moniatos ecològics
- 4 tasses de brou de verdures ecològiques
- 1/2 Kg de mongetes negres, remullades durant la nit

Salsa crema d'anacard:

- 1 tassa d'anacards ecològics
- 3 tasses d'aigua
- $\frac{1}{4}$ culleradeta de pebre negre molt
- $\frac{1}{4}$ culleradeta de romaní sec
- Ratlladura d'1 llimona de mida mitjana

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Comenceu remullant els fesols negres amb aigua durant la nit per millorar la digestió.

PAS 2: En una cassola gran, escalfeu la ceba (amb una mica de brou vegetal) i salteu-la durant 8-10 minuts, o fins que les cebes quedin translúcides.

PAS 3: Afegiu els alls i el gingebre i salteu-los 1 minut.

PAS 4: Afegiu els moniatos, les mongetes remullades (després d'escórrer-les) i el brou de verdures. Feu bullir la sopa.

PAS 5: Baixeu la sopa i deixeu-la coure a foc lent durant 40-45 minuts, o fins que les mongetes estiguin toves.

PAS 6: Mentre la sopa a foc lent, prepareu la salsa de crema d'anacard:

- Afegiu els anacards, aigua, ratlladura de llimona i romaní a la batedora.
- Barregeu fins que quedi homogeni
- Incorporeu-hi la sopa i tasteu-la amb pebre.

PAS 7: Afegir la salsa de crema d'anacard a la sopa i remenar fins que quedi ben homogènia.

PAS 8; Podeu guardar les restes en un recipient hermètic a la nevera fins a 5 dies.

Gaudiu de la transició estacional a la tardor amb aquesta deliciosa sopa amb un costat de verdures al vapor, una excel·lent font d'antioxidants i ferro. L'hora dels àpats pot ser tranquil·la i relaxant. Nutrir els nostres cossos és de vital importància i pot ser un moment de pau, ja que també nodrim la nostra ment i esperit mitjançant aquests bells aliments vegetals.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

