

Timballo di bulgur e crema di fagioli rossi Azuki (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte



Leggendo in giro per il web, e precisamente su greenme.it scopro che:

gli Azuki contengono **minerali ed oligoelementi** come [potassio](#) , zinco, molibdeno e ferro.

I fagioli Azuki sono poi naturalmente **ricchi di vitamine del gruppo B (tra cui acido folico), fibre**

e

proteine

. Aiutano la formazione di enzimi utili al fegato e hanno

proprietà depurative e diuretiche

, dunque sono anche alleati dei nostri reni.

Questi piccoli fagioli sono buoni, **facilmente digeribili**, poveri di grassi e inoltre contengono isoflavoni, sostanze in grado di mantenere in buona salute il nostro sistema immunitario, il

Timballo di boulgur e crema di fagioli rossi Azuki (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte

cervello e le ossa.

Ingredienti per 2 persone

100 g di boulgur integrale (peso prima di cuocerlo)

100 di fagioli rossi (cotti al vapore)

1/2 cipolla rossa pelata, lavata e affettata finemente

Acqua

Sale

Olio evo

Olio di peperoncino

Trovi la ricetta completa sul libro ["ChiaraCucina2. 100% vegan"](#)