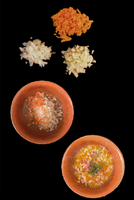
LENTICCHIE stufate

INGREDIENTI

- Lenticchie* 500 gr
- Pancetta** 50 gr
- 1/2 cipolla bianca
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 rametto di rosmarino
- Polpa di pomodoro 200 gr
- Pomodoro concentrato
- Olio di oliva
- Sale

** predilgere le lenticchie piccole che non si sfaldano in cottura come quelle umbre di Castelluccio*
*** o in alternativa anche lo speck altoatesino.*

1



Scaldare dell'acqua in un pentolino.

Tritare il sedano, la cipolla e la carota e soffriggere il tutto con tre cucchiai di olio di oliva.

Dopo 3/4 minuti aggiungere al trito la pancetta o speck e un rametto di rosmarino.

Continuate la cottura per altri 3 minuti rigirando il soffritto senza farlo bruciare.

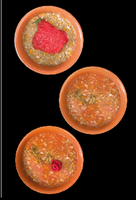
2

Sciacquare le lenticchie sotto acqua corrente*.

Aggiungere le lenticchie al soffritto e l'acqua calda fino a completa copertura delle lenticchie.

** non è necessario lasciare le lenticchie in acqua anche se indicato sulla confezione. L'ammollo porterebbe ad uno sfaldamento in cottura delle lenticchie.*

3



Una volta ripreso il bollore aggiungere la polpa di pomodoro e mescolare bene il tutto.

Attendere nuovamente che le lenticchie riprendano a bollire ed aggiungere un cucchiaio generoso di concentrato di pomodoro.

Mescolare nuovamente il tutto e salare con tre prese di sale.

4

Coprire con un coperchio e cuocere a fuoco moderato (le lenticchie devono sobbollire) per un'ora circa.

Durante la cottura, rigirare di tanto in tanto le lenticchie aggiungendo un poco di acqua calda.*

Passato il tempo di cottura, spegnere il fuoco, regolare il sale e lasciar raffreddare le lenticchie in pentola con il coperchio.

** Le lenticchie tenderanno ad assorbire molti liquidi quindi controllare con frequenza per evitare che brucino.*

5

Puoi servire.

BUON APPETITO

Riportare le lenticchie a temperatura prima di servire (aggiungendo all'occorrenza un po' di acqua).

Ottime anche per condire una pasta o come zuppa aggiungendo un buon brodo.

Buonissime ma è fondamentale lasciarle raffreddare e riscaldarle nuovamente prima di mangiarle. Ancora meglio se preparate un giorno per l'altro.

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali