

Lenticchie lessate

Questa è la ricetta base per la cottura delle **lenticchie** secche. In cucina le lenticchie sono un ottimo ingrediente per la preparazione di contorni, insalate, zuppe, minestre, passati. Hanno inoltre ottime proprietà nutritive e sono una preziosa fonte di proteine per i vegetariani e i vegani.

Solitamente le **lenticchie** non richiedono ammollo, ma verificare sulla confezione, perchè dipende dal tipo di lenticchia e da come è stata seccata. E' sempre bene però effettuare un controllo visivo per eliminare corpi estranei e un paio di risciacqui.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 200 g di lenticchie secche
- 4 foglie di salvia
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 1 l di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- Sale

PREPARAZIONE

- Solitamente le lenticchie non richiedono ammollo, ma verificare sulla confezione. In ogni caso vanno selezionate e lavate.
- Mettere le lenticchie, un po' alla volta, in un piatto ed eliminare eventuali corpi estranei.
- Metterle man mano in una ciotola, quindi riempirla d'acqua. Eliminare le impurità che vengono a galla, quindi scolarle e sciacquarle nuovamente.
- Lasciarle in un colino fino al momento di cucinarle.
- Lavare le foglie di salvia e spellare l'aglio.
- Mettere in una pentola l'olio, la cipolla spellata e tritata finemente e l'aglio intero.
- Portare sul fuoco e far dorare a fiamma media.
- Unire un paio di cucchiaini di brodo e proseguire la cottura per 4-5 minuti.
- Aggiungere il pomodoro, mescolare, quindi aggiungere le lenticchie, le foglie di salvia, mescolare e lasciare che riprenda il bollore.
- Aggiungere il brodo caldo, abbassare la fiamma e cuocere per 40 minuti coperto, mescolando di tanto in tanto. Verificare il tempo di cottura sulla confezione e regolarsi di conseguenza.
- Eliminare l'aglio a metà cottura e salare a 10 minuti dalla fine.
- Trascorso il tempo di cottura le lenticchie dovranno essere tenere, ma non spappolate. In caso proseguire la cottura fino alla consistenza ideale.
- Scolarle ed utilizzarle nella preparazione per cui sono necessarie. Il brodo di cottura, se necessario, può essere utilizzato.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Una volta cotte le lenticchie si conservano ottimamente in frigorifero, ben coperte per un paio di giorni.