

Lenticchie in umido

Le **lenticchie in umido** sono un contorno veramente sano e gustoso, ottime da preparare nei mesi più freddi e che solitamente non mancano nelle cene dell'ultimo dell'anno, poichè la tradizione vuole che portino salute, fortuna e ricchezza.

Le **lenticchie in umido** spesso sono un accompagnamento al cotechino o allo zampone, ma sono ottime in abbinamento con tutte le carni, o elaborate in secondi vegetariani, grazie al loro buon valore proteico.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **215Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 3 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Mezzo cipolla bionda
- 2 spicchi di aglio
- 500 ml di Brodo vegetale
- 100 g di pomodori a pezzi o pelati
- 100 g di lenticchie rosse secche
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una pentola l'olio, assieme alla 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. Regolare di sale.
- Aggiungere il pomodoro, mescolare, quindi aggiungere le lenticchie, un cucchiaio di prezzemolo tritato, mescolare e lasciare che riprenda il bollore.
- Aggiungere il brodo caldo, un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere per 40 minuti coperto, mescolando di tanto in tanto. Eliminare l'aglio a metà cottura.
- Trascorso il tempo di cottura le lenticchie dovranno essere belle tenere. In caso proseguire la cottura, anche fino ad un'ora.
- Cospargere con un filo d'olio a crudo, una macinata di pepe e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se avanzano le lenticchie si conservano in frigorifero per un paio di giorni ben coperte. Riscaldarle brevemente in un pentolino sul fuoco prima di gustarle, eventualmente aggiungendo 2-3 cucchiaini di brodo per ammorbidirle. Con la conservazione tendono infatti ad asciugarsi.

Se il tempo indicato sulla confezione delle lenticchie è superiore o inferiore a quanto indicato, seguirlo. A seconda della varietà e del metodo di essiccazione il tempo di cottura è piuttosto variabile.

Questa ricetta è ottima con ogni tipo di lenticchie: rosse, giganti, mignon, eccetera.

