

Curry di lenticchie con mela



Ingredienti (per 1 porzione)

60 g di lenticchie secche Despar Vital

150 ml di bevanda di soia

40 g di mela verde o golden

10 g di cipolla bianca

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 mazzetto di prezzemolo

1 cucchiaino di curry Despar

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Circa dieci ore prima del consumo, metto in ammollo le lenticchie secche in acqua fredda; una volta trascorso questo tempo, le scolo e metto da parte.
2. In una casseruolina dal fondo spesso, preparo un piccolo soffritto con la cipolla tritata e l'olio, facendo attenzione che non si dori troppo; aggiungo il curry e tosto un attimo il tutto, sempre mescolando.
3. Unisco le lenticchie, insaporisco di sale, poi verso il latte di soia e, dopo aver amalgamato bene il tutto, metto il coperchio e cuocio a fuoco basso per circa venti minuti; a questo punto unisco la mela a fettine non troppo spesse e con la buccia, mescolo bene e continuo la cottura per ancora dieci, quindici minuti (regolandomi anche in base al tempo indicato sulla confezione delle lenticchie, a seconda della tipologia).
4. Una volta trascorso questo tempo, spengo la fiamma e servo il curry di lenticchie caldissimo, con una spolverata di prezzemolo fresco tritato al coltello.