

Lenticchie stufate al pomodoro, cipollotto, erbe aromatiche e peperoncino



Ingredienti (per 1 porzione)

60 g di lenticchie secche Despar Vital

150 ml di polpa di pomodoro

5 cucchiaini di brodo vegetale

1 cipollotto

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

1 rametto di rosmarino

1 peperoncino fresco

2 foglie salvia fresca

1 pizzico di sale

1 pizzico di pepe nero

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. Preparo nel frattempo il sughetto dove stufare le lenticchie: in una casseruolina antiaderente metto l'olio e faccio rosolare il cipollotto affettato sottilissimamente, insieme a un pezzettino di peperoncino fresco fatto a piccole rondelline; unisco poi la polpa di pomodoro, le lenticchie e un pizzico di sale e pepe nero macinato al momento.
3. Cuocio a fiamma bassa con il coperchio per circa una ventina di minuti, mescolando ogni tanto; unisco poi le foglie di salvia e alcune foglioline del rametto di rosmarino tritate al coltello, proseguendo la cottura ancora per una decina di minuti (o per il tempo indicato sulla confezione delle lenticchie a seconda della varietà), unendo il brodo per non fare asciugare troppo il sughetto.
4. Una volta trascorso questo tempo, servo in tavola ben caldo, aggiungendo un'ulteriore spolverata di rosmarino fresco tritato.