

Lenticchie stufate con vino rosso e ginepro



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di lenticchie secche Despar Vital

70 ml di vino rosso fermo Despar

70 ml di brodo vegetale

2 bacche di ginepro

1 cucchiaio di cipollotto

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico 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, metto a rosolare l'olio con il cipollotto affettato a rondelle sottili; aggiungo poi le bacche di ginepro (se piccole ne uso tre, altrimenti ne bastano anche 2) leggermente pestate e le tosto un attimo per sprigionarne l'aroma.
3. Unisco le lenticchie e sfumo col vino rosso tenendo la fiamma alta per qualche minuto per fare evaporare l'alcool; successivamente aggiungo il brodo e un pizzico di sale e pepe.
4. A questo punto metto il coperchio e cuocio a fuoco lento per circa mezz'ora (o per il tempo riportato sulla confezione delle lenticchie, a seconda della varietà) mescolando ogni tanto; una volta pronte, servo in tavola le lenticchie caldissime.