Carciofi al balsamico con nocciole, crema di lenticchie rosse alla curcuma e kamut al timo

Un piatto unico che profuma di primavera grazie ai carciofi abbinati a lenticchie e kamut.

Ricordi come si costruisce il **piatto unico perfetto**? Si parte dalla **verdura di stagione**, la protagonista, che occupa il **50% del piatto**, poi si passa a dividere l'altra metà del piatto tra **carboidrati da cereali** (meglio se integrali) e **proteine animali o vegetali**. E questa ricetta è l'esempio di questa suddivisione: i protagonisti del piatto sono i **carciofi al balsamico** accompagnati da **kamut profumato al timo** e delle deliziose **lenticchie alla curcuma**. Tutti i nutrienti di cui hai bisogno in tre semplici ricette!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 50 min.

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

200 g di fondi di carciofo
1 cucchiaio di nocciole del Piemonte IGP Despar Premium
50 g di lenticchie rosse Bio,Logico Despar
40 g di kamut secco (o 80 g già cotto)
1 rametto di timo
1 spicchio di aglio
Un pizzico di gomasio alle erbe
Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaino di aceto balsamico
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
2 pizzichi di sale marino integrale
Pepe nero q.b.

Procedimento:
1. Lava il kamut sotto l'acqua corrente e cuocilo per assorbimento seguendo le indicazioni riportate sulla confezione (per ogni parte di kamut considera circa 3 parti di acqua).
2. Sciacqua bene le lenticchie e falle bollire per 15 minuti in poca acqua, poi scolale e frullale con un pizzico di sale, mezzo cucchiaino di curcuma, una macinata di pepe nero e un filo d'olio fino a ottenere un composto fluido e cremoso. Aggiungi poca acqua al bisogno per ottenere la consistenza desiderata.
3. Lava bene i fondi di carciofo e tagliali a fettine sottili. Mettili in una padella antiaderente con un cucchiaio d'olio, l'aglio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, l'aceto balsamico e poca acqua. Cuoci a fiamma bassa per 10 minuti. A cottura ultimata aggiungi le nocciole tagliate grossolanamente e mescola.
4. Una volta cotto il kamut, condiscilo con le foglioline di timo, un pizzico di gomasio alle erbe e un filo d'olio.
5. Componi il tuo piatto unico con il kamut al timo, la crema di lenticchie rosse alla curcuma e i carciofi al balsamico con nocciole.