

Stufato di lenticchie

Scritto da Cristina Bruno

Martedì 31 Dicembre 2013 14:06 - Ultimo aggiornamento Martedì 31 Dicembre 2013 14:18

Stufato di lenticchie

Per salutare il vecchio anno che se ne va e dare il bene arrivato al nuovo, le lenticchie sono un contorno tradizionale. Vediamo come preparare uno stufato con questi nutrienti legumi.



Dosi per quattro persone: 300 gr di lenticchie secche, sedano, carota, cipolla, sale, olio, una foglia di alloro, un bicchierino di brandy.

Mettere in ammollo le lenticchie per il tempo necessario oppure semplicemente lavarle bene in base alle caratteristiche del prodotto acquistato. Preparare un soffritto con olio, cipolla, sedano e carota. Appena imbiondisce aggiungere le lenticchie e dopo qualche minuto aggiungere il brandy. Lasciar sfumare e quindi coprire le lenticchie con acqua. Aggiungere l'alloro e un pizzico di sale. Lasciar cuocere fino a che l'acqua non si sia riassorbita e le lenticchie abbiano iniziato a sfaldarsi.