

PRIMI PIATTI

Fregola con lenticchie e zucchine

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **fregola con lenticchie e zucchine** è un ottimo primo un piatto ricco di sapori e decisamente salutare, fatto con la pasta tipica e tradizionale della sardegna che in questo caso si sposa benissimo con le verdure e i legumi. Provate questa ricetta, vi tornerà utile in tante occasioni!

Se ami i legumi prova anche la [pasta e lenticchie al pomodoro!](#)

INGREDIENTI

FREGOLA 400 gr

LENTICCHIE 400 gr

ZUCCHINE 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3

cucchiari da tavola

FOGLIE DI MENTA fresca -

SALE

OLIO facoltativo aromatizzato al
peperoncino -

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la fregola con lenticchie e zucchine da prima: mettete un giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, accendete il fuoco e fate scaldare.



- 2 Quindi, prendete le zucchine e tagliatele a bastoncini. Quando l'olio è ben caldo, prendete le zucchine appena tagliate e versatele nella padella e lasciate appassire a fuoco-medio.



- 3 Insaporite le zucchine aggiungendo nella padella anche delle foglioline di menta fresca e continuate la cottura.



- 4 Portate a bollore dell'acqua, in una capiente casseruola; appena raggiunto il bollore, salatela e metteteci a cuocere la fregola.



- 5 Mentre la fregola si stà cuocendo e le zucchine oramai hanno raggiunto un buon grado di cottura, aggiungete nella padella insieme a quest'ultime anche le lenticchie.

Mescolate e lasciate insaporire il condimento aggiungendo un mestolo di acqua di cottura della fregola.



- 6 Quando la fregola ha quasi raggiunto la cottura, scolatela direttamente nella padella con il condimento, se serve, aggiungete ancora poco acqua di cottura della stessa e terminate la cottura.



7 Appena vedete che il liquido di cottura si è quasi completamente assorbito la fregola è cotta, dunque può essere servita.

Prima di servire insaporitela con delle foglioline di menta fresca tritata e un giro d'olio extravergine di oliva, se volete potete utilizzare anche dell'olio aromatizzato con del peperoncino e aglio darà al vostro piatto un tocco di sapore in più.





8 Mantecate e servite.

