

PRIMI PIATTI

# Pasta lenticchie e menta

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

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



## INGREDIENTI

LENTICCHIE già cotte - 400 gr

MENTA 10 foglie

PASTA CORTA mista a piacere - 300 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

SALE

Se amate sperimentare in cucina e vi piace soprattutto provare nuovi sapori e abbinamenti, la pasta lenticchie e menta è proprio il piatto che fa per voi. Si tratta di una ricetta semplice che però vi permetterà di dare un tocco di estro alla vostra preparazione. La menta infatti dà un tocco di freschezza a ciò che in genere è molto rustico.

Un primo semplice ma che ha una marcia più davvero sorprendente.

Prova anche la [versione al pomodoro!](#)

# PREPARAZIONE

**1** Come la preparazione di altre ricette con la pasta, anche nella pasta lenticchie e menta la prima cosa da fare é: in una capiente pentola portate a bollore dell'acqua, salatela e tuffateci la pasta a lessare, portate a cottura al dente.

Il tipo di pasta da utilizzare è a piacere vostro, potete anche utilizzare vari tipi insieme, naturalmente facendo attenzione ai tempi di cottura.



**2** Mentre la pasta si stà lessando, preparate un olio aromatizzato. In una padella versate un giro d'olio extravergine d'oliva, aggiungete uno spicchio d'aglio sbucciato e tagliato finemente, insieme a della menta fresca tagliata a striscioline.

L'olio si dovrà semplicemente insaporire, dunque appena inizia a sfrigolare...



**3** ... aggiungete nella padella, due bei cucchiari di lenticchie. Potete utilizzare lenticchie già pronte, altrimenti, se avete del tempo a disposizione potete prepararle voi direttamente.

Insaporite se necesasrio le lenticchie con un pizzico di sale e, lasciate sul fuoco a fiamma bassa fino al termine di cottura della pasta.



- 4 Appena la pasta sarà pronta, scolatela direttamente nella padella insieme al condimento, mantecate il tutto per pochi minuti.







- 5 Impiattate e servite la pasta lenticchie e menta aggiungendo, ancora un pò di menta fresca tagliata a striscioline, in questo modo intesificherete il suo sapore e profumo ed un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo.



