

ZUPPE E MINESTRE

Crema di lenticchie cozze e curry

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

LENTICCHIE secche - 300 gr
COZZE 1 kg
CURRY 1 cucchiaino da tè
VINO BIANCO 1 bicchiere
SPICCHIO DI AGLIO 1
CIPOLLE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Lavate e mettete a cuocere le lenticchie per 30 minuti. Lavate e togliete il filetto alle cozze.

In una casseruola con l'olio, soffriggete lo spicchio d'aglio intero, aggiungete il vino e lasciate cuocere per 10 minuti, fino ad apertura delle cozze.



2 In un'altra casseruola, soffriggete la cipolla tritata, aggiungete le lenticchie e, lontano dal fuoco, il cucchiaino di curry.

Riportate a ebollizione e lasciate cuocere per 5 minuti a fiamma dolce.

Frullate il tutto con l'ausilio di un frullatore ad immersione.



3 Aggiungete le cozze sgusciate, con la loro acqua di cottura filtrata e continuate a frullare, fino ad ottenere la consistenza di una crema.



- 4 Riportate a bollire e regolate di sale se serve. Servite la crema con alcune cozze sgusciate come guarnizione.