

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di riso e lenticchie

LUOGO: Europa / Italia

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

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La minestra di riso e lenticchie viene da molti considerata un vero comfort food, un cibo che ristora e riscalda corpo e anima. Ecco la nostra versione tutta da provare.

INGREDIENTI

LENTICCHIE 300 gr
RISO 200 gr
PANCETTA (TESA) 100 gr
CIPOLLE 1
SEDANO 1 costa
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO tritato - 1 ciuffo
CONCENTRATO DI POMODORO 1
cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

1 Tagliate la pancetta a dadini, tritate grossolanamente la cipolla ed affettate il sedano.

Aggiungete qualche foglia di prezzemolo e tritate tutti questi ingredienti insieme per ottenere un trito più fine.





2 Scaldate un generoso giro d'olio in una pentola, preferibilmente di rame e fatevi soffriggere il battuto.

Quando il soffritto prende colore, aggiungete il concentrato di pomodoro e un goccio di acqua.





3 Lasciate cuocere il sugo per 10 minuti, quindi aggiungete le lenticchie e del brodo vegetale.

Coprite la pentola con un coperchio e lasciate cuocere per altri 10 minuti.



- 4 A questo punto diluite la preparazione con un paio di mestoli d'acqua di cottura delle lenticchie, salate adeguatamente e versate il riso che dovrà cuocere per circa 20 minuti.





5 Servite la minestra con un giro d'olio extravergine d'oliva e una bella macinata di pepe nero.



