

PRIMI PIATTI

Pasta e lenticchie al pomodoro

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La pasta e lenticchie al pomodoro è un primo piatto, sano e gustoso, tipico della cucina italiana, che unisce il sapore rustico e nutriente delle lenticchie con la freschezza e la dolcezza del pomodoro.

La pasta e lenticchie al pomodoro è una ricetta semplice e veloce, sana e completa, che apporta proteine, carboidrati, fibre, vitamine e minerali. La pasta e lenticchie al pomodoro è ideale per i mesi freddi, quando si ha voglia di qualcosa di caldo e confortante, ma anche per tutto l'anno, quando si vuole portare in tavola un piatto gustoso e genuino.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare in casa, con le tue mani, una fantastica zuppa di Pasta e lenticchie al pomodoro.

Se ami le [ricette di zuppe](#), ecco alcune proposte che dovresti provare:

[Passatelli](#)

[Vellutata di ceci](#)

[Minestra di porri e lenticchie](#)

[Zuppa di legumi](#)

[Pasta e fagioli](#)

INGREDIENTI

BRODO VEGETALE 1 l

LENTICCHIE lessate - 450 gr

POMODORI SAN MARZANO oppure ramati - 400 gr

DITALONI RIGATI 320 gr

CAROTE 1

CIPOLLE 1

COSTE DI SEDANO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PREPARAZIONE

1 Per preparare la pasta e lenticchie al pomodoro, versa un giro generoso di olio evo sul fondo di un tegame o di una padella dai bordi alti, e unisci un trito di carota, sedano e cipolla, facendolo soffriggere dolcemente fino a imbiondire la cipolla.

Sfuma con un mestolo di brodo vegetale, aggiungi i pomodori tagliati a cubetti e mescola.





2 Lascia cuocere il tutto per circa 10-15 minuti o fino a quando i pomodori risulteranno morbidi, schiacciati, quindi, molto bene con una forchetta. A questo punto unisci le lenticchie precedentemente lessate, mescola e versa il restante brodo.





3 Porta a bollire il brodo mantenendo la fiamma medio bassa e aggiungi i ditaloni rigati,

continua la cottura per i minuti indicati sulla confezione della pasta, mescola spesso con un cucchiaio di legno.





CONSIGLIO

Puoi arricchire la pasta e lenticchie al pomodoro con una ricca spolverata finale di formaggio grattugiato.

CONSERVAZIONE

Ti consiglio di consumare subito la pasta e lenticchie per gustarla al meglio, tuttavia se te ne avanza un po', conservala in frigo e riscaldala sul fornello quando vorrai consumarla.