

SALSE E SUGHI

Ragù di lenticchie

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 50 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **ragù di lenticchie** è l'alternativa vegetale perfetta al **ragù classico**: gustoso, sano e perfetto sia per vegani che per chi desidera variare la propria alimentazione. Adatto come condimento per pasta, lasagne, **tagliatelle** o da servire con il pane, si prepara con lenticchie piccole come quelle di Castelluccio di Norcia e un soffritto di verdure semplice e profumato. Se ti piacciono le ricette con legumi, prova anche la **minestra di porri e lenticchie**, la **pasta e lenticchie al pomodoro**, oppure le **polpette di lenticchie fritte**.

Cerchi alternative vegane e leggere? Guarda anche i [burger di ceci vegani](#) o le idee per un [veganuary goloso](#).

INGREDIENTI PER IL RAGÙ DI LENTICCHIE

LENTICCHIE (tipo Castelluccio di Norcia) -

250 gr

PASSATA DI POMODORO 500 gr

COSTA DI SEDANO 1

CAROTE 1

CIPOLLA DORATA 1

VINO ROSSO 100 ml

ACQUA CALDA (o brodo vegetale) -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO MACINATO

COME FARE IL RAGÙ DI LENTICCHIE

1 Prepara le lenticchie: Metti le lenticchie in un colino e sciacquale accuratamente sotto l'acqua corrente fredda per eliminare eventuali impurità. Non serve metterle in ammollo se usi quelle piccole di Castelluccio.

Crea il soffritto: Pulisci sedano, carota e cipolla. Trita tutto finemente al coltello per ottenere una base omogenea.



- 2 Rosola le verdure: In una casseruola, scalda un giro generoso di olio extravergine d'oliva. Aggiungi il trito di verdure e fallo soffriggere a fiamma dolce per circa 5-7 minuti, mescolando spesso affinché appassisca senza bruciare.



3 Tosta i legumi: Alza leggermente la fiamma, unisci le lenticchie scolate al soffritto e tostate per un minuto, mescolando con il cucchiaio di legno per insaporirle bene.

Sfuma con il vino: Versa il mezzo bicchiere di vino rosso e lascia evaporare completamente la parte alcolica.



4 Avvia la cottura: Aggiungi la passata di pomodoro e allungala con un mestolo di acqua calda (o brodo vegetale).

Cuoci lentamente: Abbassa la fiamma al minimo, copri con il coperchio lasciando un piccolo spiraglio e cuoci per circa 40-50 minuti.

Controlla e aggiusta: Di tanto in tanto, mescola e controlla che il sugo non si asciughi troppo; se serve, aggiungi poca acqua calda alla volta.

Ultima i dettagli: Verso fine cottura, quando le lenticchie sono tenere ma non sfatte e il sugo è ben ristretto, regola di sale e aggiungi una macinata di pepe fresco. Spegni e lascia riposare qualche minuto prima di condire la tua pasta.



IDEE ALTERNATIVE

Senza vino: Omettilo, oppure usa solo brodo vegetale.

Con spezie: Aggiungi alloro o rosmarino per un aroma più intenso.

“Alla bolognese”: Unisci una spolverata di noce moscata.

Con altre verdure: Arricchisci il soffritto con dadini di zuccina o peperone.

Base per pasticci: Usalo per farcire timballi, lasagne o polente.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per lenticchie perfette: Non salare l'acqua subito, altrimenti si induriscono.

Sugo troppo liquido? Alza la fiamma senza coperchio qualche minuto.

Per un effetto "carne": Schiaccia parte delle lenticchie a fine cottura.

Antispreco: Il ragù avanzato si conserva ottimo su crostini o come base per zuppe.

COME SI CONSERVA IL RAGÙ DI LENTICCHIE

Il ragù di lenticchie si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in contenitore ermetico. Può essere congelato già cotto, suddiviso in piccoli vasetti monodose.