

SECONDI PIATTI

## Zampone con lenticchie: il classico per il cenone di Capodanno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



**Zampone con lenticchie, il piatto tradizionale per Capodanno:** Una ricetta che unisce semplicità e sapore per un cenone indimenticabile. Scopri come cucinare lo zampone e abbinarlo alle lenticchie in modo perfetto.

### INGREDIENTI PER CUCINARE ZAMPONE CON LE LENTICCHIE

ZAMPONE precotto - 900 gr

LENTICCHIE SECCHIE verdi - 300 gr

CIPOLLA 1

CAROTA 1

COSTA DI SEDANO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SALE 2 prese

PEPE NERO 1 pizzico

BRODO VEGETALE 2 mestoli

## COME FARE LO ZAMPONE CON LE LENTICCHIE

**1** Sciacqua le lenticchie e falle scolare bene. Trita finemente cipolla, carota e sedano dopo averli lavato e sbucciati.

Scalda l'olio in padella e fai rosolare a fiamma dolce le verdure, il tempo necessario di cottura è di 5 minuti.

Unisci le lenticchie, insaporisci con sale e pepe, bagna il tutto con due mestoli di brodo vegetale (oppure acqua), abbassa la fiamma e fai cuocere per 30 - 40 minuti. Se noti che durante la cottura si asciugano troppo versa ancora un pochino di brodo caldo.





**2** Intanto adagia lo zampone con la sua busta in una capiente pentola, poi versa abbondante acqua fredda, accendi il fornello ed appena l'acqua inizia a bollire fai cuocere per altri 20 minuti, trascorsi i quali togli lo zampone dall'involucro e scolalo bene dal liquido interno, ponendolo in un piatto.

A questo punto taglialo a fette ed uniscilo alle lenticchie cotte, fai cuocere il tutto per altri 5 minuti, spegni e disponi il tutto in un bel piatto da portata.





## COME PREPARARE LO ZAMPONE CON LENTICCHIE PER LE FESTE

Lo **zampone con lenticchie** è un classico intramontabile della tradizione culinaria italiana, immancabile protagonista del **cenone di Capodanno**. Questo piatto non solo rappresenta un augurio di prosperità per l'anno nuovo, ma regala anche un'esplosione di sapori genuini e tradizionali. Prepararlo è più semplice di quanto si pensi e il risultato conquisterà tutti i tuoi ospiti.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un risultato ottimale, utilizza lenticchie di qualità e lascia che si insaporiscano lentamente con il soffritto di verdure.

Per evitare sprechi, utilizza eventuali avanzi per creare gustosi contorni o un piatto unico, riscaldando il tutto con un po' di brodo vegetale.

## CONSERVAZIONE

Conserva il piatto in un contenitore ermetico in frigorifero per 2-3 giorni. Al momento di servire, riscaldalo in padella con un mestolo di brodo vegetale per mantenere la morbidezza.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Lenticchie e cotechino](#): un'alternativa saporita allo zampone, perfetta per le feste.

[Pasta e lenticchie al pomodoro](#): un contorno ricco e gustoso da abbinare a diversi secondi.

[Polenta con gorgonzola](#): un piatto cremoso ideale per l'inverno.

Arrosto ripieno: un secondo succulento per occasioni speciali.

Brodo di cappone: perfetto da servire con tortellini o cappelletti.

Patate al forno croccanti: un classico contorno che piace a tutti.