

ZUPPE E MINESTRE

Burghul alle lenticchie

LUOGO: [Asia](#) / [Arabia Saudita](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

BURGHUL a grana fine - 150 gr

LENTICCHIE secche - 150 gr

CIPOLLE 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5

cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

1 Lavate le lenticchie e lasciatele in ammollo nell'acqua fredda per 12 ore.

Trascorso questo tempo, scolatele e mettetele a cuocere in una casseruola con una quantità d'acqua che equivalga a una volta e mezza il loro volume.

Quando l'acqua nella casseruola avrà preso bollore, abbassate la fiamma mantenendo un fuoco moderato e lasciate cuocere le lenticchie.

Quando le lenticchie saranno quasi cotte, aggiungete il burghul mescolando.



- 2 Aggiungete altra acqua affinché il burghul e le lenticchie ne siano ricoperte, salate ed incoperchiate la casseruola.

Raggiunta la cottura del bulghur e delle lenticchie (circa 20 minuti a fiamma bassa), togliete dal fuoco e lasciate riposare la minestra senza coperchio.

Nel frattempo mettete l'olio a scaldare in una padella e aggiungetevi le cipolle sbucciate e affettate per farle rosolare.



3 Mescolate di frequente le cipolle e mantenete un fuoco allegro fino a quando avranno preso colore.

Trasferite le cipolle nella casseruola con le lenticchie, mescolate bene e servite in tavola.

