

# Pasta con le lenticchie

La **pasta con le lenticchie** è una minestra della tradizione italiana molto gustosa, ottima sia come piatto unico, sia come primo piatto a cui far seguire un secondo.

La **pasta con le lenticchie** che vi proponiamo è un piatto ricco, ma leggero, che non prevede l'utilizzo di lardo o pancetta tritati nel soffritto, che potrete sempre aggiungere se volete un sapore più corposo e strutturato.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 2 spicchi di aglio
- 1 l di Brodo vegetale
- 200 g di Polpa di pomodoro a cubetti
- 100 g di lenticchie rosse secche
- Sale
- 100 g di pasta
- Pepe nero macinato al momento
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

## PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una pentola l'olio, assieme alla cipolla spellata e tritata finemente e l'aglio intero. Portare sul fuoco e far dorare a fiamma media. Unire un paio di cucchiai di brodo e proseguire la cottura per 4-5 minuti. Regolare di sale.
- Aggiungere il pomodoro, mescolare, quindi aggiungere le lenticchie, mescolare e lasciare che riprenda il bollore.
- Aggiungere il brodo caldo, un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere per un'ora coperto, mescolando di tanto in tanto.
- Trascorso il tempo di cottura le lenticchie dovranno essere belle tenere.
- A questo punto alzare la fiamma, buttare la pasta e cuocerla per il tempo indicato sulla confezione.
- A fine cottura spegnere il fuoco, unire il Parmigiano Reggiano e mescolare.
- Unire il prezzemolo tritato, una generosa macinata di pepe e un filo d'olio a crudo.
- Mescolare, far riposare un paio di minuti e servire.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Tubetti, maltagliati.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



## VARIANTE VEGAN

Omettere il Parmigiano Reggiano. Per una variante vegetariana sostituire invece il Parmigiano con un formaggio vegetariano da grattugia.

## I consigli di Barbara

Se il tempo indicato sulla confezione delle lenticchie è superiore o inferiore a quanto indicato, seguirlo. A seconda della varietà e del metodo di essiccazione il tempo di cottura è piuttosto variabile. Questa pasta è ottima con ogni tipo di lenticchie: rosse, giganti, mignon.