

Riso con le lenticchie

Il **riso con le lenticchie** è un'ottima minestra tipica dei mesi freddi autunnali e invernali, molto rustica e gustosa, che ricorda le buone zuppe di una volta. Le lenticchie non vanno messe in ammollo, ma cucinate così come sono.

Il **riso con le lenticchie** è un ottimo piatto unico, sano e nutrizionalmente completo, che abbina i cereali e i legumi con gusto e leggerezza. La giusta consistenza di questa minestra di riso è abbastanza morbida, non asciutta come un risotto. E' possibile comunque regolarla a piacimento aggiungendo più o meno brodo di quello tenuto da parte.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **410Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- 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
- Sale
- 20 g di Polpa di pomodoro a cubetti
- 100 g di lenticchie rosse secche
- 100 g di riso
- Pepe nero macinato al momento

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, un cucchiaio di prezzemolo tritato, mescolare e lasciare che riprenda il bollore.
- Aggiungere il brodo caldo, tenendone da parte un paio di mestoli, un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere per 40 minuti coperto, mescolando di tanto in tanto.
- Trascorso il tempo di cottura le lenticchie dovranno essere tenere.
- A questo punto alzare la fiamma, buttare il riso e cuocerla per il tempo indicato sulla confezione, in genere 15 minuti. Se la minestra dovesse asciugarsi troppo aggiungere il brodo tenuto da parte.
- A fine cottura cospargere con un filo d'olio a crudo, una macinata di pepe e servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

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.

