

heute gibt es...

Lenticchie di capodanno



Ingredienti: (Per 8 persone)

- 600g di lenticchie
- acqua 2L
- 1 Prendendo Natron
- cast. 600g broccoli e cavolfiore (rapporto seconda del gusto, ornamenti pesatura vestiti)
- 2 cipolle medie
- Opzionale: 1 manciata di pancetta affumicata
- 1 heaped TL casalingo brodo vegetale
- 200g pomodori pelati tritati
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Portare l'acqua ad ebollizione in una pentola capiente e aggiungere le lenticchie e il pizzico di bicarbonato di sodio. Nella pentola chiusa sopra basso a fuoco medio - deve cuocere a fuoco lento - cuocere per 20 minuti.
2. Nel frattempo sbucciate le cipolle, cubetti pulite e piccole e dopo il tempo di cottura insieme ai fiori di broccoli e cavolfiore pulito (che dovrebbe essere piuttosto piccola) e il brodo vegetale aggiungere le lenticchie.
Se si desidera pancetta per dare a questi anche venire qui.
3. Dopo 5 minuti, aggiungete la polpa di pomodoro e lasciate cuocere a fuoco lento rimanere nel vaso chiuso fino a quando le verdure sono appena cotti.
4. ancora da gustare alla fine con sale e pepe e servire caldo.