



RAGU' DI LENTICCHIE

Dosi per 4 persone

Ingredienti:

100 g di lenticchie

1 carota, 1 gambo di sedano, ½ cipolla o 1 scalogno

spezie e aromi (rosmarino, salvia, alloro, cannella, chiodi di garofano, noce moscata...)

olio extra vergine d'oliva quanto basta

½ bicchiere di vino rosso

450 ml di polpa di pomodoro

300 ml di acqua

300 ml di latte vegetale (soia o riso) non zuccherato

sale marino integrale

Preparazione:

Tritare finemente carota, sedano e cipolla. Rosolarli in una pentola con l'olio, poi aggiungere le lenticchie e le spezie e gli aromi secondo la combinazione che è più di proprio gusto. Mescolare e continuare a girare finché i legumi non saranno ben tostati. Aggiungere il vino e farlo evaporare completamente, poi aggiungere il pomodoro, l'acqua e la metà del latte vegetale. Aggiungere sale e coprire. Mescolare saltuariamente e far cuocere per 50 minuti. Quando le lenticchie saranno cotte, aggiungere il latte vegetale restante e far asciugare, poi frullare con il minipiner per ottenere la consistenza di un ragù. Assaggiare e regolare di sale.