

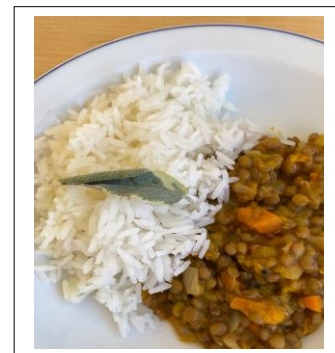
Piatto di lenticchie e zucca

Piatto invernale e vegano

Questo piatto si adatta per l'inverno con gli ingredienti tipici della fredda stagione. Ricco di proteine il piatto ha un effetto saziante, siccome ricco di fibra. Le spezie e il sapore dolce e salato conferiscono al piatto un aroma orientale. Povero di grassi il piatto è ricco di nutrienti come ferro, magnesio e zinco.

Ingredienti per 4 persone:

- ½ carota
- ½ cipolla bianca
- Olio d'Oliva Extra Vergine d'Italia
- Pizzico di cumino macinato, cannella, noce moscata e cumino nero nigella del Commercio equo e solidale
- ½ cucchiaino di curcuma del Commercio equo e solidale e rosmarino
- 300 g di zucca Hokkaido
- 250 g lenticchie marroni
- Sale iodato e pepe del Commercio equo e solidale
- 1 piccola mela
- Circa 800 ml d'acqua



Preparazione:

Lavare le lenticchie con dell'acqua tiepida e metterle poi in ammollo per 1-2 ore

Tagliare a quadrettini piccoli la carota e la cipolla e rosolare in una padella con l'olio d'oliva

Nel frattempo togliere la scorza dalla zucca e tagliare in quadrettini, aggiungere alle altre verdure e insaporire le verdure con le spezie e il rosmarino e continuare a rosolare a fuoco basso

Ora scolare le lenticchie e aggiungerle alle verdure e continuare con la cottura; insaporire con il sale e il pepe

Tagliare la mela in quadrettini e aggiungerla alle verdure

Dopo circa 10-15 minuti aggiungere l'acqua, appena quanto copra tutte le verdure e cucinare a fuoco lento con il coperchio per circa 30 minuti; aggiungere di tanto in tanto la restante acqua

Con il cucchiaio mescolare e spezzettare la zucca finché diventi un piatto cremoso

Servire con la quinoa oppure con il riso basmati

Consiglio per l'acquisto: Scegliere gli ingredienti da agricoltura biologica e di produzione vicina