

RISO E LENTICCHIE

del Dott. Nicola Sorrentino

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

gr. 150 di riso,
gr. 140 di lenticchie in scatola,
4 pomodorini,
1 spicchio d'aglio,
1 foglia di alloro,
1 carota,
½ cipolla,
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,
sale e peperoncino.

ESECUZIONE

Versate le lenticchie in una pentola capiente con la carota intera, i pomodorini schiacciati, l'aglio, la cipolla, l'alloro e ½ bicchiere d'acqua.

Lasciate cuocere piano a recipiente coperto per 10 min. e quindi salate.

Lessate il riso al dente e ponetelo in una zuppiera con le lenticchie, da cui avrete tolto la foglia di alloro, la carota e l'aglio.

Aggiungete l'olio e il peperoncino, mescolate bene e servite.

Kcal 387 per persona