

# CURRY DI LENTICCHIE

• [www.chiaradalbellonutrizionista.it](http://www.chiaradalbellonutrizionista.it) •

---

## INGREDIENTI

200 g di lenticchie rosse  
200 g di latte di cocco (in lattina)  
1 spicchio di aglio  
1 peperoncino  
2 pezzetti di zenzero  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
curry o masala piccante  
cumino q.b.  
sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Lavare bene diverse volte le lenticchie, fino ad ottenere un'acqua pulita.

In un pentolino portare ad ebollizione circa 300 g d'acqua.

In una casseruola versare 2-3 cucchiaini di acqua e un paio di cucchiaini di olio e.v.o., aggiungere qualche cucchiaino di curry, l'aglio, il peperoncino e 2 pezzetti di zenzero (sulle quantità giocate a vostro piacimento). Lasciar rosolare qualche minuto e poi aggiungere le lenticchie; versare l'acqua precedentemente portata a bollore e lasciar cuocere le lenticchie fino a completo assorbimento: non devono risultare completamente cotte, ma se sembrano ancora troppo dure aggiungere ancora un pò di acqua.

Ultimare la cottura delle lenticchie aggiungendo il latte di cocco e il cumino, aggiustando con il curry ed il sale, e lasciare a fuoco molto basso per 5-10 minuti.

