

# RAGÙ DI LENTICCHIE

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

---

## INGREDIENTI

- 500 g di lenticchie di montagna
- 2-3 carote
- 1-2 cipolle
- 1 gambo di sedano
- passata di pomodoro
- olio extra vergine di oliva q.b.
- sale q.b
- salvia, timo, rosmarino, peperoncino...o altre erbe aromatiche a piacere

## PROCEDIMENTO

Lavare bene le lenticchie più volte e tagliare o tritare le verdure.

Iniziare facendo appassire la cipolla in una casseruola con acqua, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio e.v.o., aggiungere carote e sedano tagliati a pezzettini e lasciar stufare 5 minuti. A parte far bollire 1 L di acqua. Aggiungere le lenticchie, le erbe aromatiche e versare l'acqua calda. Lasciar cuocere a fuoco lento con il coperchio per circa 30minuti, aggiustando il quantitativo di acqua in base alla cottura delle lenticchie.

Verso fine cottura aggiungere pomodoro, sale, qualche cucchiaino di olio e.v.o. e lasciare ancora qualche minuto fino a cottura ultimata.

Ottimo per la pasta, ma anche con polenta, per le lasagne o semplicemente su crostini.

Si può congelare preparando delle porzioni pronte per l'uso.

