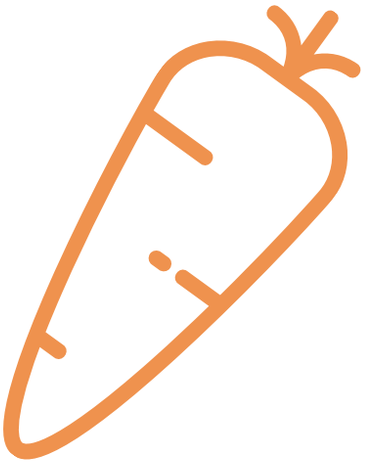

RAGÙ DI LENTICCHIE E CAROTE

Un gustoso piatto per condire una pasta o da abbinare alla polenta.

INGREDIENTI

- 3 carote
- 2 cipollotti o mezza cipolla
- 800 g di polpa di pomodoro
- 200 g di lenticchie rosse
- rosmarino
- 1 cucchiaino di curry, se piace
- olio e.v.o., sale. pepe

CURIOSITA'

Ritorniamo spesso sull'importanza di una dieta a base vegetale, per la salute nostra e dell'ambiente. Questa è un'idea saporita e preziosa, per gustare le lenticchie, che spesso releghiamo solo alla sera capodanno, che invece sono una validissima alternativa proteica (inoltre queste sono decorticate e non danno problemi anche agli intestini più sensibili!)

PROCEDURE

01 Grattate le carote con una spugnetta, poi lavatele e tritatele insieme ai cipollotti (se lo avete potete aggiungere anche del sedano). Fate soffriggere le verdure con un goccio di olio, aggiungete un trito di rosmarino fresco, il curry e lenticchie rosse.

02 Dopo pochi minuti unite la polpa di pomodoro e un po' di acqua (circa 3 bicchieri). Portate a bollore, abbassate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 20-30 minuti. Se asciuga troppo aggiungete ancora un po' di acqua. Assaggiate e aggiustate di sale.

03 Utilizzatelo per condire la pasta o da abbinare alla polenta, oppure porzionatelo e congelatelo, pronto all'uso!

res naturae