SEDANO RAPA, NOCCIOLE, LENTICCHIE

Ispirato da una ricetta di Yotam Ottolenghi

INGREDIENTI

- 1 sedano rapa (circa 650 g)
- 60 g di nocciole intere con la buccia
- 200 g di lenticchie (meglio se compatte come quelle "di Puy")
- 700 ml di acqua
- 2 foglie di alloro
- 4 rametti di timo
- 4 cucchiai di menta sminuzzata
- 4 cucchiai di olio e.v.o.
- 3 cucchiai di olio di nocciole
- 3 cucchiai di aceto balsamico
- sale, pepe

PROCEDURE

01 Passate le nocciole in forno a 140°C per 15 minuti. Lasciatele raffreddare e con un coltello tritatele grossolanamente.

02 Cuocete le lenticchie con alloro e timo nell'acqua precedentemente misurata fino a che non siano cotte al dente. Scolatele.

03 Sbucciate il sedano rapa, fatelo a listarelle di circa 1 cm di spessore e doratelo in padella con un po' di sale e pepe, poi cuocete coperto con un bicchiere di brodo o acqua finchè non sia cotto, ma non troppo molle).

04 Mescolate le lenticchie calde (così assorbono i profumi) con gli olii, l'aceto, il pepe e il sale, poi aggiungete il sedano rapa, metà della menta e delle nocciole. Servite e guarnite col resto della menta e delle nocciole.
Servite caldo... buon appetito!

CURIOSITA'

Questa ricetta è buona anche fredda, ideale per un pranzo in ufficio o un picnic. E' sostanziosa, con proteine vegetali e grassi "buoni" (da nocciole e olive).

res naturae