



LENTICCHIE SPEZiate CON FINOCCHI ARROSTITI

Le lenticchie speziate con finocchi rosolati sono un primo o un secondo piatto vegan senza glutine: un letto di legumi morbidi e cremosi su cui adagiare dei finocchi carnosì ben rosolati.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 porzioni medie di lenticchie, secche [200 g]
- 3 unità di finocchi, crudi [600 g]
- 300 grammi di salsa al pomodoro
- 3 coste di sedano
- 1 unità grande di cipolla, cruda [200 g]
- 1 unità di carote, crude [50 g]
- 1 cucchiaio di coriandolo + 1 di cumino in polvere
- 30 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Risciacquate bene le lenticchie e scolatele (se non usate le lenticchie piccole, mettetele a bagno per 2 ore prima di cucinarle).
- 2° Tagliate a dadini il sedano, la carota e la cipolla, poi mettete il misto in un tegame con 2 cucchiai d'olio. Fatelo stufare per qualche minuto, quindi aggiungete la polpa di pomodoro, il cumino e il coriandolo in polvere, sale e pepe. Mescolate, poi unite anche le lenticchie e fatele cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti, versando al bisogno un po' acqua calda. Tenete presente che il risultato finale, comunque, dovrà essere abbastanza asciutto.
- 3° Pulite i finocchi, tagliateli a spicchi e tuffateli in una pentola d'acqua leggermente salata a bollore. Lessateli per 10 minuti, scolateli e conditeli con olio, sale e pepe. Poi fateli rosolare in una padella per 5-6 minuti, dorandoli in modo uniforme.
- 4° Servite le lenticchie completandole con i finocchi, le foglie di coriandolo, un filo d'olio e una spolverata di pepe.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (351 g)	% AR
ENERGIA	96 kcal	339 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	12 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	3 g	10 g	11 %
LIPIDI	3 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	13 g	54 %
SODIO	320 mg	1122 mg	47 %