
MINESTRA DI RISO E LENTICCHIE 2

Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di lenticchie,
- 120 g di riso,
- 3 pomodori pelati,
- 100 cl di brodo vegetale,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 1 foglia di alloro,
- sale,
- pepe.

Mettete le lenticchie in una casseruola con la foglia di alloro; versate acqua in quantità tale che superi di almeno tre dita il livello delle lenticchie e fate cuocere per 45 minuti circa, coperto e a fuoco basso, scuotendo di tanto in tanto la casseruola senza mai mescolare e versando un goccio di acqua tiepida se necessario.

Sbucciate l'aglio, lavate e mondate il prezzemolo e tritateli assieme.

Fate soffriggere il trito in una casseruola con l'olio.

Pelate, private dei semi e spezzettate i pomodori e uniteli al soffritto, lasciate insaporire 5 minuti, poi versate le lenticchie ben sgocciolate.

Dopo altri 5 minuti versate il brodo, portate a ebollizione, unite il riso e fate cuocere per 16-18 minuti.

Aggiustate di sale, pepate e servite subito in tavola.