

CIPOLLE RIPIENE AL CURRY

Ingredienti per 4 persone:

- 4 cipolle bianche,
- 150 g di lenticchie rosse,
- 1 cucchiaio di curry in polvere,
- 20 cl di brodo vegetale,
- 2 spicchi di aglio,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 2 rametti di prezzemolo,
- sale,
- pepe,
- 1 peperoncino piccante.

Sbucciate le cipolle, sistematele in una teglia leggermente oliata, coperte prima con un foglio di carta forno e poi con uno di alluminio, e cuocetele in forno caldo a 180 gradi per un'ora e 15 minuti.

Nel frattempo, preparate il ripieno.

In una padella fate scaldare l'olio con l'aglio, sbucciato e schiacciato, e il peperoncino.

Unite poi le lenticchie, sciacquate sotto l'acqua corrente, e cuocete, sempre mescolando, per un minuto circa.

Bagnate quindi con il brodo caldo, in cui avrete sciolto il curry, regolate di sale, pepate a piacere e cuocete per circa 15 minuti, fino a ottenere una crema (aggiungete eventualmente poca acqua calda se la preparazione tendesse ad asciugarsi troppo).

Eliminate poi l'aglio e il peperoncino.

A fine cottura, lasciate intiepidire le cipolle, poi privatele delicatamente della parte interna, che triterete finemente.

Aggiungete il ricavato alla crema di lenticchie e mescolate bene. Riempite le cipolle con la farcia preparata, sistematele in una teglia, pepate a piacere e cospargete col prezzemolo tritato.

Cuocetele infine in forno a 180 gradi per 20 minuti.

Servitele calde o fredde.