

# GALLETTI IN PENTOLA

Ingredienti per 4 persone:

- 2 galletti pronti per la cottura
- 100 g di lenticchie rosse
- 5 cucchiaini di brunoise di cipolla
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 25 cl acqua
- 1 spicchio di aglio
- 100 g di sedano
- 100 g di porri
- 50 g di carote
- 100 g di piccole rape bianche
- 75 cl di brodo di pollame
- sale
- pepe bianco
- 1 foglia alloro
- 1 rametto di timo
- 1 mazzetto di prezzemolo

Lavate bene i galletti sotto l'acqua corrente, asciugateli e scottateli brevemente in una casseruola con acqua bollente. Sciacquate nuovamente i volatili per eliminare eventuali residui di sporco.

Lavate le lenticchie.

In una casseruola con un cucchiaino d'olio caldo fate soffriggere due cucchiaini di brunoise di cipolla, a calore moderato per alcuni minuti, quindi unite le lenticchie e l'acqua e fate cuocere dolcemente per 20 minuti.

In un'altra casseruola scaldate il resto dell'olio, rosolatevi a fuoco vivo l'aglio e ciò che rimane della brunoise di cipolla, quindi aggiungete gli ortaggi, mondati e tagliati a pezzetti.

Fate rosolare il tutto, mescolando continuamente, poi mettete nel recipiente anche i galletti, versate il brodo e portate ad ebollizione.

Abbassate subito la fiamma, in modo che il liquido sobbolla appena, e fate cuocere per 15 minuti.

Trascorso questo tempo salate, unite le spezie, le erbe aromatiche e le lenticchie e cuocete ancora per 20 minuti.

Tagliate a metà i galletti e serviteli insieme al brodo e alle verdure.

**CONSIGLI.**

I galletti non devono essere necessariamente arrostiti per risultare gustosi: questa ricetta ne è la dimostrazione.

I galletti infatti, lessati con le verdure adatte e un buon brodo, acquistano un sapore particolarmente delicato e hanno carni tenerissime.