

Vellutata di lenticchie rosse decorticate



Ingredienti

- 250 g di lenticchie rosse decorticate
- una patata grande
- una cipolla
- una carota
- qualche pomodorino
- un dado vegetale
- sale q.b.
- olio extra vergine di oliva q.b.
- prezzemolo a piacere

Per scaldarsi la sera d'inverno.

Lavare le lenticchie sotto l'acqua corrente. Affettare le cipolle, ridurre in cubetti tutte le verdure.



Mettere le verdure tranne le patate con due o tre giri d'olio in un tegame e soffriggere qualche minuto.



Aggiungere le patate e cuocere ancora qualche minuto.



Unire le lenticchie, tostare qualche minuto, quindi aggiungere un paio di litri di acqua calda e il dado.



Cuocere una mezz'ora a fuoco medio basso. Se necessario aggiungere altra acqua. A cottura ultimata frullare direttamente nella pentola, io ho usato il frullatore a immersione. Aggiustare di sale e buon appetito.