

Lenticchie Stufate Con Piselli

*“L’idea iniziale mia e della redazione era quello di fare un viaggio virtuale in Polonia, ma poi alla fine abbiamo scelto di andare in una Regione d’ Italia a me molto cara ossia in Umbria con una ricetta tipica di questa regione ossia le **Lenticche stufate con piselli!**”*



INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 150 g di Lenticchie, 100 g di Piselli Secchi, 2 Spicchi di Aglio, 100 g di Guanciale, 200 g di Passata di Pomodoro, 300 g di Patate, 2 Cipolle, Olio E.V.O. Sale Fino q.b. Pepe Nero q.b.

PROCEDIMENTO: Sciacquate bene i piselli e le lenticchie, metteteli in due ciotole separate, copriteli con abbondante acqua fredda e lasciateli in ammollo per almeno 6 ore.

Sbucciate l’aglio, tritatelo insieme con il guanciale e soffriggete entrambi in 3 cucchiai di olio in un capace tegame; aggiungete i piselli, le lenticchie e lasciate insaporire il tutto a fuoco vivace per circa 10 minuti.

Unite la passata di pomodoro, versate l’acqua calda necessaria a coprire abbondantemente i legumi, incoperchiate e lasciate sobbollire per circa 1 ora e 10 minuti. A questo punto aggiungete le patate, sbucciate e ridotte a dadini, salate e proseguite la cottura per altri 20 minuti.

Nel frattempo sbucciate e affettate le cipolle e friggetele in abbondante olio; scolatele con la schiumarola, ponetele su carta assorbente da cucina in modo che perdano l’unto in eccesso, quindi salatele.

Versate la minestra di lenticchie e piselli nelle fondine individuali, adagiate sopra dei ciuffetti di cipolla frita, pepate abbondantemente e servite.



Lenticchie Stufate Con Piselli

Inoltre il nostro sommelier consiglia un vino rosso vivace ma allo stesso tempo leggero di corpo, poco tannico ma abbastanza morbido proprio come un "Menfi Rosso", che è un vino Denominazione di Origine Controllata (DOC) prodotto ad Menfi, provincia di Agrigento in Sicilia. Il nostro è un vino invecchiato da 3 anni ed è stato prodotto nel 2015. Andiamo quindi ora ad analizzare le caratteristiche di questo vino

- **colore:** rosso rubino intenso, si fa granata;
- **profumo:** etereo di particolare finezza;
- **sapore:** asciutto, sapido, di buona struttura;

Inoltre ricordiamo che il vino rosso solitamente deve essere servito ad una temperatura tra i 16-18 gradi.

