

Cottura delle lenticchie ricetta base

- 500 gr di lenticchie
- 2 carote
- 2 spicchi d'aglio
- 1 foglia d'alloro
- 1 cucchiaino da caffè raso di sale
- timo

Laviamo brevemente le lenticchie sotto l'acqua corrente, eliminando eventuali impurità e quelle che vengono a galla. Le mettiamo poi in una pentola con abbondante acqua salata, aggiungiamo l'aglio sbucciato, l'alloro, il timo e la carota tagliata a piccoli cubetti. Portiamo il tutto ad ebollizione e seguiamo la cottura a fuoco medio, coprendo, per circa 30 minuti. Una volta cotte, le scoliamo e le raffreddiamo sotto l'acqua corrente.

Sono molto buoni così, serviti caldi, per accompagnare cibi invernali.

Le lenticchie

Le lenticchie sono un legume altamente nutriente, grazie al loro elevato contenuto di proteine, fibre e carboidrati complessi. Sono una ricca fonte di ferro, magnesio, fosforo, zinco e vitamine del gruppo B, rendendole particolarmente utili in una dieta vegetariana o vegana come alternativa alla carne.

Esistono diverse varietà di lenticchie, che si distinguono per forma, dimensioni e colore. Le lenticchie verdi sono le più diffuse, ma si possono trovare anche quelle rosse, nere e gialle.



Le lenticchie sono estremamente versatili e possono essere cucinate in diversi modi, come zuppe, insalate, salse e piatti principali. Inoltre, sono un'ottima base per molte ricette, in cui possono essere abbinati ad altri ingredienti come verdure, carne o pesce.

Inoltre, le lenticchie sono un alimento economico e facilmente reperibile tutto l'anno, e possono essere conservate per lungo tempo, permettendone l'utilizzo come riserva di emergenza in caso di necessità.

Non solo le lenticchie sono gustose, ma anche benefiche per la salute, grazie alla loro capacità di ridurre il colesterolo e migliorare la funzionalità digestiva. Per tutte queste ragioni, le lenticchie rappresentano una scelta salutare ed economica per una dieta equilibrata.

