

Minestra di lenticchie

Minestra cun gintilla



TEMPI DI ESECUZIONE: 1 h Circa

GRADO DI DIFFICOLTÀ: Media

INGREDIENTI (per 4 persone):

250 g di lenticchie, 100 g di pasta secca mista, prezzemolo, mezza cipolla, qualche cucchiaino di sugo, olio extravergine di oliva, sale, Circa 3 litri d'acqua.

PREPARAZIONE:

Setacciare le lenticchie da eventuali impurità e lavarle; in un capiente tegame far riscaldare l'acqua, utilizzarne una parte per mettere in ammollo le lenticchie per alcuni minuti e lasciare che la restante arrivi ad ebollizione. Quando l'acqua inizia a bollire versarvi le lenticchie e lasciar cuocere per circa trenta minuti con il tegame in parte coperto. A parte preparare un soffritto di prezzemolo e cipolla avendo cura di aggiungere il prezzemolo solo dopo che la cipolla appare dorata; unire qualche cucchiaino di sugo e lasciar cuocere per altri cinque minuti, incorporando anche uno o due cucchiaini di acqua di cottura. Quando le lenticchie stanno ultimando la cottura unire il soffritto e aggiustare di sale. Rimuovere di tanto in tanto e aggiungere acqua all'occorrenza. Dopo circa venti minuti aggiungere la pasta e lasciare sul fuoco fino a quando risulterà al dente, in quanto ultimerà la cottura con il calore presente nel tegame.

A QUALI PRODOTTI TRADIZIONALI LA RICETTA FA RIFERIMENTO:

Leguminose, le quali, insieme al grano, costituivano gli ingredienti base della cucina del paese.

NOTE:

La preparazione (*minestra de lor*), è la stessa per tutti i tipi di legumi; l'unica differenza è legata al fatto che, mentre le lenticchie non necessitano di tempi lunghi di ammollo, gli altri legumi (ceci, cicerchie, fave secche) andrebbero preferibilmente lasciati in acqua per diverse ore.