

LENTICCHIE AI SAPORI ASIATICI(1)

Categoria: Piatti vegetariani

Data: 23.10.2013



Ingredienti per 4 Portionen al 100% (quantità netta)

0.2 dl	Olio di girasole
60 g	Cipolle
80 g	Finocchio
5 g	Zenzero
2 g	Cumino indiano macinato
2 g	Coriandolo macinato
20 g	Peperoncini (diversi)
20 g	Lemongrass "grattugiato"
200 g	Lenticchie
0.4 l	Acqua
16 g	Brodo vegetale di verdura in pasta
0.2 dl	Shoju
1 x	Succo di limone

Preparazione

- tagliare a fettine cipolla e finocchio
- tritare finemente lo zenzero
- rosolare le verdure nell'olio
- aggiungere le spezie, e dopo un minuto le lenticchiette e l'acqua, portare a bollore e cuocere finché le lenticchie sono tenere
- aggiustare con Shoju o salsa di soia e limone

Osservazione

- Le lenticchie sono quelle verdi piccole