



## Lenticchie stufate alla mediterranea

🕒 45 min (😊 15 min)  
↳ 15 min preparazione  
+ 30 min cottura

### Procedimento:

- 👤 ❶ Lavare le lenticchie con acqua fredda e scolarle.
- ❷ Tritare la cipolla e l'aglio.
- ❸ Scaldare l'olio d'oliva in una pentola e rosolare la cipolla e l'aglio.
- 👤 ❹ Aggiungere le lenticchie e rimestare.
- 👤 ❺ Aggiungere 6 dl di acqua fredda e il dado vegetale e portare ad ebollizione.
- 👤 ❻ Aggiungere la polpa di pomodoro.
- ⌚ ❼ Cuocere a fuoco moderato fino a cottura delle lenticchie (circa 30 minuti).
- ❽ Insaporire con origano e pepe.

😊 Con le lenticchie in scatola iniziare la ricetta dal punto ❷.  
Nel punto ❺ non aggiungere l'acqua e nel punto ❼ cuocere per solo 5 minuti.



### Ingredienti:

- 200 g di lenticchie  
(😊 lenticchie in scatola: circa 600 g)
- 1 piccolo bicchiere di polpa di pomodoro
- ½ cucchiaino di dado vegetale
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- pepe

x 4 persone



I N V E R N O

🕒 = tempo di preparazione

😊 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

= farinacei

= latte e latticini