



Lenticchie scure speziate

[Del 11/11/2004 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Legumi](#)]

Ingredienti: 4 persone: 250 g di lenticchie scure intere, 315 ml di latte di cocco, 1 pizzico di peperoncino in polvere, ½ cucchiaino di curcuma, 2 cucchiari di olio di semi, 1 cipolla finemente tritata, ½ stelo di citronella, 1 stecca di cannella di 7, 5 cm; per guarnire: rametti di timo.

Lavate le lenticchie, mettetele in una grossa ciotola e lasciatele in ammollo in acqua fredda almeno per 6 ore. Scolatele e mettetele in una capiente casseruola a fondo pesante con il latte di cocco, il peperoncino e la curcuma. Portate a ebollizione e poi sobbollite, coperto, per 30 minuti o finché le lenticchie sono cotte al dente. Scaldate l'olio in un'altra casseruola, aggiungetevi la cipolla, la citronella, la cannella e soffriggete per 8 minuti, mescolando ininterrottamente, finché la cipolla appassisce e prende colore. Incorporate questo soffritto alle lenticchie e lasciatele sobbollire per altri 10 minuti, o finché il liquido si è assorbito e le lenticchie sono tenere ma non spappolate. Estraiete le spezie intere ed eliminatele. Servite caldo, guarnito da rametti di timo.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]