



Lenticchie alle spezie

[Del 06/12/2008 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Legumi](#)]

Ingredienti: per 4 persone: 175 g di lenticchie, 1 cipolla, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 3 cucchiaini di olio di arachidi, un pizzico di curcuma, un pizzico di cumino, 1 cucchiaino di pepe di Cayenna, 1 cucchiaio di aceto di vino, 1 cucchiaio di succo di limone, foglioline di coriandolo fresco.

Cuocete le lenticchie in acqua bollente salata per circa 40 minuti, poi scolatele bene. Tagliuzzate la cipolla e fatela soffriggere per qualche minuto in padella nell'olio di arachidi, cospargete con lo zenzero, le spezie ed il pepe, quindi mescolate utilizzando un cucchiaio di legno e continuate a rosolare per 3 minuti circa. Aggiungete le lenticchie, amalgamatele bene con tutti gli ingredienti e lasciatele intenerire a fiamma moderata. A cottura terminata, allontanateli dal fuoco e spruzzate sia l'aceto che il succo di limone, dopodichè mescolate. Fate raffreddare completamente le lenticchie speziate, quindi riponetele all'interno di un piatto da portata, guarnite con foglioline di coriandolo fresco e servite in tavola.

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