

# CANNAMELA

## Due idee con Lenticchie: alla paprika e al curry



### Ingredienti

- 400 g lenticchie lessate
- 150 g passata di pomodoro
- mezzo cucchiaino concentrato di pomodoro
- 15 g scalogno tritato
- 1 cucchiaio paprika dolce Cannamela
- 1 cucchiaio curry Cannamela
- 60 g cipolla tritata finemente
- qb brodo vegetale
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- qb sale



Porzioni  
4 persone



Portata  
Contorno



Tempo  
5 minuti



Difficoltà  
Facile



Cottura  
In  
casseruola



Kcal per  
persona  
149.75\*

\* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



## Preparazione

- 1** In una casseruola imbiondire in un cucchiaio d'olio lo scalogno tritato. Unire la metà delle lenticchie, la passata di pomodoro, il concentrato e aromatizzare con la paprika dolce Cannamela. Regolare di sale. Cuocere per 10 min ammorbidendo all'occorrenza con acqua o brodo vegetale.
- 2** In una seconda casseruola appassire nell'olio rimasto la cipolla tritata finemente. Aggiungere l'altra metà delle lenticchie e aromatizzare con il curry Cannamela. Regolare di sale. Cuocere per 10 min ammorbidendo all'occorrenza con acqua o brodo vegetale.
- 3** Servire le due lenticchie in ciotole separate.