

CANNAMELA

Lenticchie e patate all'alloro



Ingredienti

- 600g patate
- 120g lenticchie
- 1 cucchiaino Alloro frantumato CANNAMELA
- 100g cipolla bianca o dorata
- 1 spicchio d'aglio
- 20g olio extravergine di oliva
- 200g brodo vegetale
- qb sale



Porzioni
3 persone



Portata
Contorno



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
373*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Ammollare in acqua fredda non salata le lenticchie per circa 2 ore.
- 2 Lessare il legume in acqua per 20 min e scolare.
- 3 Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti.
- 4 Trasferirle in una casseruola con l'aglio schiacciato e la cipolla a rondelle.
- 5 Aromatizzare con l'alloro frantumato CANNAMELA e aggiungere 3 cucchiaini di olio.
- 6 Iniziare a stufare le patate a fiamma bassa, poi, dopo 10 min di cottura, aggiungere le lenticchie.
- 7 Bagnare con un bicchiere di brodo vegetale, poi salare.
- 8 Coprire con un coperchio e continuare la cottura per 25/30 min.