

## Vellutata di lenticchie



La vellutata di lenticchie è una gustosa ricetta tipicamente invernale, da mangiare da sola, accompagnata con dei crostini di pane o per condire la pasta.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 20

Cottura: 30

Dosi per 4 persone

Ecco come preparare una gustosa vellutata di lenticchie. Metti in ammollo le lenticchie in

abbondante acqua per circa mezzora. Nel frattempo prepara la carota ed i pomodori lavandoli bene e tagliandoli a pezzetti non troppo grandi.

Passati i 30 minuti di ammollo, fai rosolare in un'ampia casseruola lo spicchio d'aglio ed il peperoncino in poco olio extra vergine di oliva, aggiungi quindi la carota, i pomodori a pezzetti, le lenticchie ed una foglia di salvia fresca.

Lascia rosolare per qualche minuto poi abbassa la fiamma, aggiungi dell'acqua, un pizzico di sale e pepe e lascia cuocere con coperchio per circa 40 minuti, aggiungendo altra acqua man mano che va evaporando.

A cottura terminata, frulla tutto con un frullatore ad immersione direttamente nella casseruola o nel bicchiere apposito, fino ad ottenere una crema vellutata. Prima di servire aggiungi ad ogni piatto un filo di buon olio extra vergine di oliva.

Se non hai un frullatore ad immersione adeguato, compralo subito al [miglior prezzo su Amazon!](#)

## **Ingredienti per 4 persone**

- 250 g di lenticchie secche
- 5 pomodorini
- 1 carota
- peperoncino
- 1 spicchio di aglio
- salvia
- olio EVO
- sale
- pepe