

Lenticchie stufate alla curcuma, pepe nero e rosmarino



Ingredienti per 4 persone	QUANTITÀ
Lenticchie essiccate	400 g
Acqua per ammollo lenticchie	3000 ml
Rosmarino sfogliato	18 g
Scalogno pulito	50 g
Curcuma	11 g
Acqua per frullare	500 g
Acqua per cottura lenticchie	1000 g
Sale	6 g
Mandorle	16 g

Procedimento per il condimento alla curcuma e rosmarino:

Pulire lo scalogno e porlo nel bicchiere del frullatore con 500g di acqua, aggiungervi la curcuma e frullare. A parte sfogliare il rosmarino e pesarlo, in seguito lavarlo e tritarlo finemente ed aggiungerlo al composto nel frullatore e frullare nuovamente.

Nota: Quando si trita il rosmarino si può aggiungere un cucchiaino di acqua in modo tale che gli aghi non saltino ed evitare parzialmente il processo di ossidazione.

Procedimento per le lenticchie:

Mettere a bagno le lenticchie in acqua con il quantitativo indicato e lasciare a bagno per 8 ore massimo 12 cambiando almeno una volta l'acqua. Durante la fase di ammollo conservare le lenticchie coperte in frigorifero. Trascorso il tempo di ammollo, scolare le lenticchie e lavarle con acqua corrente fredda. In seguito versare le lenticchie in una pentola di adeguate dimensioni ed aggiungervi il composto al rosmarino e curcuma, aggiungere il restante quantitativo di acqua indicato nel contenitore del composto e versarlo nelle lenticchie in modo da raccogliere tutti i residui del composto nel contenitore. Aggiungere il pepe ed il sale pesati e portare a termine la cottura fuoco moderato rimestando frequentemente per evitare che le lenticchie si attacchino sul fondo della pentola. Al termine della cottura le lenticchie dovranno risultare asciutte ma non secche. Servire con crumble di lenticchie e mandorle spezzate.

Procedimento per il crumble di lenticchie:

A cottura ultimata prelevare almeno 200g di lenticchie cotte e riporle in un contenitore adatto per il frullatore ad immersione, frullare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo tipo purea. Versare una parte di quantitativo su un foglio di carta forno, coprirlo con un altro foglio e passare con il mattarello fino ad ottenere un foglio sottile e dello stesso spessore. Terminato di stendere l'impasto, togliere il foglio di carta forno superiore a scatti per evitare che una parte di impasto rimanga attaccata. Cuocere l'impasto a 190°C per 10 minuti in modalità termoventilata per 10\15minuti. Il tempo indicato può variare in base al forno impiegato. Al termine della cottura lasciare raffreddare e rifarne delle scaglie non troppo piccole. Conservare con carta forno.

