



Lenticchie in umido con alloro, curcuma e brodo vegetale



Ingredienti **(per 1 porzione)**

120 g di lenticchie secche Despar Vital

150 ml di brodo vegetale
mezzo cipollotto
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe nero
mezzo cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
1 foglia di alloro

Procedimento

1. Circa dieci ore prima del consumo, metto in ammollo le lenticchie secche in acqua fredda; una volta trascorso questo tempo, le scolo e metto da parte.
2. In una casseruolina dal fondo spesso, metto a soffriggere il cipollotto affettato a rondelline, facendo attenzione che non si dori troppo; aggiungo poi la curcuma, tostandola un attimo per sprigionarne tutto il suo aroma, e successivamente aggiungo le lenticchie.
3. Amalgamo il tutto con un cucchiaio di legno per insaporire bene, poi verso il brodo caldo, regolo di sale e pepe, aggiungo la foglia di alloro, metto il coperchio e cuocio a fuoco lento per circa una mezz'oretta (o per il tempo riportato sulla confezione delle lenticchie, a seconda della varietà) sempre mescolando ogni tanto.
4. Una volta trascorso questo tempo, controllo che il sughetto formatosi non sia troppo liquido (in questo caso, alzo la fiamma e prolungo la cottura di alcuni minuti senza coperchio per asciugarlo un po'); una volta pronte le mie lenticchie, servo immediatamente in tavola ben calde.