

## Lenticchie in umido al cumino con battuto di cipolla, sedano e carota



### **Ingredienti** (per 1 porzione)

**60 g di lenticchie secche Despar Vital**

150 ml di brodo vegetale

**20 g di carote Passo dopo Passo Despar**

20 g di sedano

15 g di cipolla bianca

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

**mezzo cucchiaino di cumino in polvere Despar**

1 pizzico di sale

pepe nero

### **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. Sbuccio la cipolla, lavo sedano e carota, che poi pelo con un pelaverdure, e riduco tutto a pezzettini; metto in una casseruolina dal fondo spesso l'olio e inizio a soffriggere leggermente la cipolla insieme al cumino, aggiungendo un cucchiaio d'acqua per non bruciacchiarla.
3. Aggiungo sedano e carota, insaporisco alcuni minuti poi unisco le lenticchie, un pizzico di sale e una macinata di pepe; verso successivamente il brodo vegetale e cuocio con il coperchio a fiamma bassa per circa una mezz'oretta o per il tempo indicato sulla confezione delle lenticchie a seconda della varietà, mescolando ogni tanto.
4. Una volta trascorso il tempo di cottura, il brodo deve ridursi ma non asciugare completamente: a questo punto servo immediatamente le mie lenticchie ben calde col loro sughetto e le verdure.