



## Lenticchie al Pomodoro

Questa **ricetta** molto **facile** e **veloce** da preparare delle **lenticchie**, le dosi che ho inserito sono da usare come **contorno**, ma raddoppiando le dosi puoi usarle anche come **piatto principale**. In questa versione ho preferito **frullare il soffritto** con le verdure per dare un gusto più **intenso** al **pomodoro** e un aspetto visivo e un **gusto al palato** più liscio, **ottime** anche senza frullare il soffritto.

Senza **GLUTINE**

**VEGETARIANO**

Senza **LATTOSIO**

**VEGANO**



4  
Porzioni



5 min.  
Preparazione



20 min.  
Cottura



## Ingredienti

240 GR	LENTICCHIE IN SCATOLA
150 GR	SALSA POMODORO
50 GR	SOFFRITTO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRAVERGINE

## Procedimento

1  
METTI IN UNA PADELLA UN FILO D'OLIO CON IL SOFFRITTO (FOTO 1) E FAI CUOCERE PER 2 MINUTI POI AGGIUNGI IL POMODORO E LASCA PER ALTRI 5 MINUTI (FOTO 2)

2  
FRULLA IL TUTTO CON UN MIXER (FOTO 3) E RIMETTI IN PADELLA

3  
AGGIUNGI LE LENTICCHIE SGOCCIOLATE E IL SALE, LASCIA CUOCERE A FUOCO MEDIO BASSO PER ALMENO 20 MINUTI (FOTO 4), SERVI COME CONTORNO

## Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
106	4,51 gr	11,09 gr	4,01 gr

<https://www.cucinoamodomo.it/lenticchie-al-pomodoro/>