

Lenticchie in umido con farro e grano saraceno



Ingredienti:

1 carota
1 costola di sedano
1 cipolla
50 g lenticchie
50 g grano saraceno
50 g farro
1 spicchio d'aglio
200 g polpa di pomodoro
sale, alloro, salvia, rosmarino

Mettete nella pentola di terracotta 2 cucchiaini di olio di oliva, l'aglio tritato, rosmarino, salvia ed alloro tritate...



...coprite con Magic Cooker e mettete sul fornello grande con lo spargifiamma sotto. Usate una fiamma alta quanto il diametro dello spargifiamma per 3 minuti. Aggiungete il sedano, la carota e la cipolla tritate.



Mescolate, coprite e continuate a fiamma massima per circa 10 minuti. Mescolate una volta durante la cottura. Aggiungete le lenticchie, il farro, il grano saraceno e la polpa di pomodoro.



Mescolate, coprite e continuate a fiamma massima 5 minuti.
Aggiungete 600 ml acqua bollente e sale.



Mescolate e continuate la cottura spostando la pentola con lo spargifiamma sul fornello piccolo a fiamma minima per 40 minuti. Non c'è bisogno di mescolare. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 10 minuti.



Ideali da abbinare a un puré di patate, alla polenta calda o come sugo per la pasta corta.

Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.