

Lenticchie all'aceto balsamico e olio di semi di zucca stiriano IGP



Contorno

Tipo di
ricetta



45 Minuti

Preparazione

30 Minuti



Facile

Difficoltà



Ingredienti per 4 persone

150 g di lenticchie marroni
1 foglia d'alloro
1 chiodo di garofano
Timo
Prezzemolo fresco
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
Odori (carote, sedano, porro, cipollotto)
Burro
4 cucchiaini da tavola di olio di semi di zucca stiriano IGP
Aceto balsamico
Sale
Pepe

Preparazione

Lavare le lenticchie sotto l'acqua corrente e metterle in una pentola con abbondante acqua e aggiungere la foglia di alloro, il chiodo di garofano, il timo e il prezzemolo. Cuocere il tutto a fuoco medio (le lenticchie devono essere cotte al dente).

Nel frattempo, tagliare la carota e il sedano a striscioline e il porro a rondelle. Scottare le verdure. Tagliare quindi il cipollotto e la cipolla a rondelle, tritare finemente lo spicchio di aglio, soffriggere il tutto con del burro e aggiungere alla fine le verdure scottate saltandole in padella per pochi minuti.

Filtrare le lenticchie e aggiungerle ancora tiepide alle verdure; condire il tutto con l'aceto balsamico e l'olio di semi di zucca stiriano IGP. Regolare di sale e pepe. Distribuire su un piatto o in una ciotola e servire con del prezzemolo fresco.

Consiglio dello chef: questa insalata è deliziosa anche con un po' di speck. Soffriggere 20 g di speck da colazione ("Frühstücksspeck") – anche senza burro – e aggiungerci le cipolle; continuare a cuocere secondo la ricetta.

**Ricetta di Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
/ Foto: Stefan Kristoferitsch**