



CHEF IN
CAMICIA



Ragù di Lenticchie Vegan

> INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: Facile

- Penne integrali, 200 g;
- Olio EVO, 1 cucchiaio;
- Carota, 1;
- Sedano, 1 gambo;
- Cipolla bionda, ½;
- Aglio, 1 spicchio;
- Concentrato di pomodoro, 2 cucchiari;
- Lenticchie rosse, 100 g;
- Pomodori pelati, 200 ml;
- Brodo vegetale, 300 ml;
- Salsa di soia, 1 cucchiaio;
- Sale/Pepe q.b.;
- Prezzemolo q.b.;
- Lievito in fiocchi, 1 cucchiaio.

> PREPARAZIONE

- Rosolare sedano, carota, cipolla e aglio in casseruola, aggiungere il concentrato di pomodoro e cuocere per un paio di minuti;
- Aggiungere le lenticchie, i pelati, il brodo vegetale, la salsa di soia e i condimenti;
- Portare a bollire, abbassare la fiamma al minimo e cuocere per circa 20 minuti, finché le lenticchie siano morbide;
- Cuocere la pasta al dente, tenendo da parte un bicchiere d'acqua di cottura;
- Scolare la pasta in padella, aggiungere l'acqua di cottura e lasciare restringere;
- Impiattare con una spolverata di prezzemolo e lievito in fiocchi.



WWW.CHEFINCAMICIA.COM