Ricetta

l di piselli e lenticchie con cipolle croccanti

Colorato e saporito: un vero spettacolo.

30 min
Tempo di preparazione

46 min
Tempo totale

Ingredienti per 4 persone

CIPOLLE CROCCANTI

4 C **farina**

1 C **amido di mais**

1/2 c **sale**

2 **cipolle ad anelli sottili** Di stagione

4 C **burro per arrostire**

DAL

1 C **olio di colza**

1 **spicchio d'aglio pressato**

2 cm **zenzero grattugiato sottile**

1 c **curcuma in polvere**

300 g **lenticchie rosse**

3 dl **latte di cocco**

2 dl **brodo di verdura**

sale, pepe

200 g **piselli congelati**

4 C **yogurt greco**

Ecco come si prepara

1 di 2

CIPOLLE CROCCANTI Mescolare farina, amido di mais e sale. Infarinare bene gli anelli di cipolla e friggere nel burro caldo per 3–5 minuti fino a che sono croccanti. Togliere le cipolle dalla padella, lasciar sgocciolare su carta da cucina.

2 di 2

DAL Scaldare l'olio in una padella, aggiungere aglio, zenzero e curcuma e far appassire brevemente. Aggiungere lenticchie, latte di cocco e brodo, salare, cuocere a fuoco medio per 15–20 minuti mescolando continuamente. Due minuti prima della fine della cottura, aggiungere i piselli e portare a termine la cottura. Impiattare il dal e guarnire con yogurt e cipolle croccanti.