

## SFORMATO DI LENTICCHIE



NB: le lenticchie richiedono di essere lasciate in ammollo nell'acqua 5-6 ore prima di essere cucinate, come indicato nel procedimento di preparazione.

### Ingredienti per 5-6 persone:

250 gr di lenticchie;  
5-6 carote;  
1 grossa cipolla;  
2 spicchi d'aglio tritati;  
2-3 coste di sedano;  
3 cucchiaini di salvia e rosmarino tritati insieme;  
200 gr di passata di pomodoro, più un pochino per guarnire la superficie;  
4 cucchiaini di prezzemolo tritato;  
pane grattugiato (ameno 80 gr);  
olio extra vergine di oliva;  
5 cm di alga kombu;  
noce moscata, pepe, sale e dado vegetale.



### Preparazione:

Dopo aver lasciato a bagno in abbondante acqua le lenticchie per almeno 5-6 ore, scolarle e cuocerle coperte d'acqua con la striscia d'alga kombu per mezz'ora circa, togliendo la schiuma che tende a formarsi ad inizio cottura.

Salare negli ultimi 5-10 minuti di cottura.

Quindi spegnere il fuoco e scolare le lenticchie dall'acqua residua che altrimenti verrà assorbita.

Nel frattempo tritare finemente le carote, il sedano e la cipolla ( per velocizzare usare il robot). Metterle in una teglia insieme alla salvia e al rosmarino tritati, con 5 cucchiaini di olio e cuocere a fuoco medio per 5 minuti.

Quindi aggiungere la salsa di pomodoro, il dado vegetale,  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di noce moscata e un po' di pepe .

Proseguire la cottura per altri 10 minuti, eventualmente con coperchio.

A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo.



Quando le lenticchie si saranno intiepidite, frullarle grossolanamente nel robot.

Quindi unirle alle verdure, insieme a circa 80 gr di pane grattugiato e insaporire con dado vegetale secondo proprio gusto.

Versare l'impasto in una pirofila oliata, e dopo aver distribuito sulla superficie un leggero strato di salsa di pomodoro con un filo d'olio, cuocere in forno a 175° per mezz'ora circa.

NOTA BENE : lo sformato va preferibilmente servito il giorno dopo la sua preparazione, in modo che non solo i sapori siano meglio amalgamati fra loro, ma anche perché si formino delle belle fette compatte al momento di tagliarlo.