

La Ricetta del Mese dei cuochi RiBò

Tagliatelle al ragù di lenticchie



Uno dei condimenti per la pasta più famosi della cucina italiana è il ragù. Il **ragù**, ricco, saporito e profumato, può essere preparato in **tante varianti**, dal famoso ragù di carne a quello di pesce o di verdure, fino al **RAGÙ DI LENTICCHIE**, un legume che rappresenta una gustosa alternativa alla carne utilizzata nel ragù classico. Le **lenticchie** sono un'importante fonte di **ferro**, **fibre**, **sali minerali** e **proteine**. Per fare in modo che le proteine siano più facilmente assorbite dall'organismo è consigliabile associarle alla pasta, perciò questa ricetta costituisce un giusto e sano abbinamento.

Ingredienti per 4 persone

- tagliatelle, gr. 280
- lenticchie secche, gr. 80
- odori (carote/cipolla), gr 25
- passata di pomodoro, gr. 130
- olio EVO, gr. 40
- parmigiano in aggiunta, gr 20

Preparazione

Mondare le carote e le cipolle poi tagliarle sottili, soffriggerle in un tegame con 20 grammi di olio EVO e, una volta appassite, aggiungere le lenticchie decorticate e un bicchiere d'acqua. Lasciare cuocere per circa 15 minuti controllando, durante la cottura, che il sugo non si asciughi troppo. Unire la passata di pomodoro e portare a cottura, aggiungendo altra acqua se necessario, salare a fine cottura e mantecare con i restanti 20 grammi di olio EVO.

Cuocere le tagliatelle in acqua bollente salata, scolarle e condire con il ragù di lenticchie. Infine, servire il piatto con sopra una spolverata di parmigiano.



Caratteristiche ricetta:
FACILE



Preparazione e Cottura:
1 ORA CIRCA