



“Cotolette di lenticchie al curry”

Ingredienti

- ✓ 500 g di lenticchie cotte
- ✓ 200 g di verdure a piacere (carote, sedano, peperone, pomodorini, ecc.)
- ✓ mezza cipolla
- ✓ una decina di olive taggiasche
- ✓ 3 cucchiaini di fecola di patate
- ✓ curry in polvere
- ✓ olio extravergine d'oliva
- ✓ sale fino integrale

Preparazione

Lavate e mondare le verdure. Tagliate a dadini le carote e il sedano. In una pentola antiaderente ponete qualche cucchiaino di olio extra vergine di oliva, unite la cipolla tritata finemente, aggiungete le carote, il sedano, le olive taggiasche (leggermente sminuzzate), un pizzico di curry e fate insaporire per alcuni minuti.

Frullate le lenticchie con le verdure cotte, aggiungete la fecola di patate, un pizzico di sale e amalgamate gli ingredienti.

Coprite una teglia con la carta da forno e, con l'aiuto di un coppa pasta, formate delle cotolette che livellerete con il dorso di un cucchiaio con uno spessore di circa un centimetro.

Cuocete in forno caldo per circa 30 minuti a 180° C. Servitele calde.

Buona salute a tutti!