



RISO VENERE E LENTICCHIE CON SEPPIA E ZENZERO

Ingredienti

200 gr. di lenticchie lavate e tenute a mollo
300 gr. di riso venere
brodo vegetale
concentrato di pomodoro
1 pz carota
1 pz di cipolla
1 pz di scalogno
1 pz indivia
1 pz ravanella
1 pz zenzero fresco
300 gr. di seppioline
prezzemolo fresco
olio extra vergine

Procedimento

Tagliare le seppioline finemente dopo averle abbattute.
Grattugiare lo zenzero e condire con olio evo e sistemare in frigo.
Lessare il riso venere con il brodo vegetale per 20 minuti circa.

Mantecare il riso con il concentrato di pomodoro e aggiungere zenzero e buccia di limone.

Cuocere le lenticchie (in pignata sarebbe l'ideale) con un soffritto di scalogno, cipolla e carota e coprire con brodo vegetale.

Terminare la cottura a fuoco lento.

Servire con il letto di lenticchie e il riso venire coppato sopra, terminare con le foglie miste di insalata (indivia ravanella prezzemolo), la tagliatella di seppiolina e lo zenzero fresco.