Alessandro Borghese Kitchen Sound Kids, pasta e lenticchie. VIDEO

borghese-6-21d09bf8

PASTA E LENTICCHIE

TEMPO: 30 min
COSTO: basso
DIFFICOLTA': bassa

Ingredienti:
400g penne
1 finocchio
100g lenticchie in ammollo da 24h
brodo vegetale (1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla)
Parmigiano q.b.
8 cucchiai di fiocchi di avena
Olio evo q.b.
Sale q.b.

Preparazione:
Porta a bollore il brodo vegetale. Aggiusta di sale.
Scola le lenticchie dall'acqua di ammollo e versale nel brodo. Cuoci a fiamma viva.
Taglia a pezzettini il finocchio, senza scartare le cime (ci servono per la decorazione!),e versalo nel brodo insieme alle lenticchie.
Porta a bollore l'acqua per la pasta. Aggiusta di sale.
Cala la pasta.
Togli le lenticchie e i finocchi dal fuoco, privali di qualche mescolo di brodo in eccesso e frulla con un mixer ad immersione. Aggiungi la crusca d'avena.

Scola la pasta e versala nella zuppa di lenticchie e finocchi. Mescola bene il tutto e preparati ad impiattare!
Servi la pasta ancora bollente con una spolverata di parmigiano e le cime del finocchio per decorare. Termina con un giro di olio exravergine di oliva.

La nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound è in onda tutti i giorni su Sky Uno