



Vizio & Sfizio

FUSILLI AL FARRO CON LENTICCHIE E POMODORINI (primo)

INGREDIENTI (per 4 persone)

320 gr. fusilli al farro (Verrigni)

500 gr. pomodori ciliegia

150 gr. lenticchia nera Ennese (Agrirape)

1 cipolla piccola, 1 spicchio di aglio

2 filetti di acciuga sott'olio (Cetarii)

ricotta dura

prezzemolo

olio e.v.o., sale e pepe

PROCEDIMENTO

Lessate in abbondante acqua le lenticchie finchè saranno tenere, salando verso la fine. Nel frattempo tagliate i pomodori a quartini e tritate finemente la cipolla con l'aglio. Soffriggete il trito in un'ampia padella con 3 cucchiaini di olio, aggiungete un cucchiaino di prezzemolo tritato, le acciughe sgocciolate e lasciate insaporire a fiamma media fino a quando quest'ultime si saranno disfatte. Aggiungete i pomodorini, regolate di sale e pepe e cuocete a fiamma vivace per 10 minuti; poi unite le lenticchie, abbassate la fiamma e cuocete per altri 6-7 minuti mescolando di continuo.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con il sugo di lenticchie. Servitela in piatti individuali insaporita con una grattata abbondante di ricotta e una macinata di pepe.

Buon Appetito !!!