

Curry rosso di lenticchie con crema di zucca e crostini allo zenzero

Primo

⌚ pronto in: 40 min
⌚ tempo cottura : 20 min
difficoltà:



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di lenticchie secche
650 g di zucca
200 ml di latte di cocco
1 scalogno
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di curry rosso in pasta
1 cucchiaio di succo di lime
5 cm di zenzero fresco

3 ecodosi di acqua (pari a 750 ml)
1 ecodose di brodo vegetale (pari a 250 ml)
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
4 fette di pane
prezzemolo fresco
sale
pepe

PREPARAZIONE

- › Lava le lenticchie, scolate e trasferiscile nella pentola a pressione. Aggiungi le 3 ecodosi di acqua, chiudi con il coperchio. Cuoci per 12 minuti dal sibilo, abbassando la fonte di calore. Fai fuoriuscire il vapore, quindi rimuovi il coperchio e scola le lenticchie, tenendole da parte in caldo.
- › Nella stessa pentola fai rosolare lo scalogno tritato nell'olio insieme allo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungi lo zenzero, sbucciato e grattugiato, e il curry rosso, quindi lascia insaporire per qualche minuto. Unisci la zucca, sbucciata e tagliata a dadini, insieme al brodo vegetale caldo, al succo di lime e al latte di cocco. Chiudi con il coperchio, ruota la valvola in posizione 1 e cuoci per 5 minuti dal sibilo, abbassando la fonte di calore. Fai fuoriuscire il vapore, quindi rimuovi il coperchio e frulla il tutto fino ad ottenere una crema. Regola di sale e pepe.
- › Trasferisci la crema nei piatti individuali insieme alle lenticchie. Completa con un filo di olio a crudo, prezzemolo tritato e fette di pane tostato sfregate di zenzero. Servi subito.

Ricetta realizzata da



Tempo cottura / Ecodosi

Pentola 1 pressione

Tempo cottura : 14+6 minuti
Ecodosi : 3+1

Pentola 2 pressioni

Tempo cottura : 12+5 minuti
Ecodosi : 3+1
Posizione: 1

1 Ecodose = 250ml