

| Pasti | Ingredienti: | Istruzioni di preparazione |
|--|---|---|
| <p>Pasto 1</p> <p>Lenticchie con curry e riso basmati</p> <p>Carote al latte di cocco e curry</p> <p>⌚ 20 minuti di preparazione</p> <p>⌚ 40 minuti di cottura</p> <p>⌚ 60 minuti totale</p> | <p>300 gr lenticchie</p> <p>200 gr riso basmati</p> <p>2 spicchi aglio</p> <p>1 pz scalogno</p> <p>qb sale-pepe-olio evo</p> <p>500 gr passata di pomodoro</p> <p>qb curcuma</p> <p>qb prezzemolo</p> <p>150 gr carote</p> <p>qb zenzero fresco</p> | <p>ATTENZIONE per questa ricetta dovrete ricordarvi di mettere a bagno le lenticchie la sera prima, se avete acquistato quelle che richiedono l'ammollo.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una pentola capiente, una padella.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua per il riso e quella per le lenticchie, poi cucinateli secondo le indicazioni sulla confezione. Affettate lo scalogno, grattugiate lo zenzero e tritate il prezzemolo e le carote. In una padella fate soffriggere lo spicchio d'aglio e lo scalogno, le carote poi aggiungete la salsa di pomodoro e le spezie (tranne lo zenzero). Fate cuocere per circa 5 minuti mescolando di tanto in tanto. Scolate il riso, aggiungete il prezzemolo e tenetelo da parte. Aggiungete le lenticchie cotte alla salsa, mescolate, aggiungete una grattugiata di zenzero e continuate la cottura per circa 15 minuti a fuoco medio (se serve aggiungete dell'acqua calda). Servite disponendo il riso sul singolo piatto e versandoci sopra le lenticchie al pomodoro.</p> |
| | <p>500 gr carote</p> <p>1 pz porro</p> <p>qb sale-olio evo</p> <p>1 lattina latte di cocco</p> <p>qb curry</p> | <p><i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola antiaderente bassa e larga con coperchio, il robot da cucina o una mandolina per affettare le carote, un pelapatate, un tagliere. Affettate finemente il porro, quindi fatelo soffriggere lentamente in padella con un abbondante olio evo.</i></p> <p><i>Nel frattempo pelate le carote e tagliatele a rondelle molto sottili - con il robot da cucina ci vorrà davvero un minuto - se invece utilizzate la mandolina calcolate qualche minuto in piu.. e tenete d'occhio il soffritto. Aggiungete le carote affettate ai porri e fate rosolare bene, regolando di sale.</i></p> <p><i>Aggiungete tutta la lattina di latte di cocco mescolate, poi aggiungete il curry a piacere. Coprite la pentola e fate cuocere a fuoco basso, facendo attenzione che non si addensi troppo il latte, eventualmente aggiungete un goccio di acqua per terminare la cottura. Servite subito.</i></p> |

| Pasto n. | Lista della spesa |
|----------|-------------------------------------|
| | alimenti conservati |
| 1 | 1 lattina latte di cocco |
| | frutta e verdura |
| 1 | 650 gr carote |
| 1 | 1 pz porro |
| 1 | 1 pz scalogno |
| 1 | qb zenzero fresco |
| | pasta e riso |
| 1 | 200 gr riso basmati |
| | prodotti alimentari - legumi secchi |
| 1 | 300 gr lenticchie |
| | scatolame |
| 1 | 500 gr passata di pomodoro |
| | spezie |
| 1 | qb curcuma |

Ingredienti di base

Pasto1

- 2 spicchi aglio
- qb curry
- qb prezzemolo
- qb sale-olio evo
- qb sale-pepe-olio evo

Altre cose che mancano in casa?
