



FAGIOLI AL CURRY VEGETARIANI

Ingredienti

Per 2 persone

2 cucchiaini di olio di oliva
1 cipolla bianca grande
100 gr di lenticchie secche
2 spicchi d'aglio
3 cucchiaini di curry in polvere
1 cucchiaino di cumino macinato
1 pizzico di pepe di Caienna
1 barattolo di pomodoro tritato
1 barattolo di ceci
1 barattolo di fagioli rossi
Sale e pepe

Passaggi

- 1.** Riscalda l'olio in una pentola a fuoco medio, e cuoci la cipolla finchè non diventa tenera. Mescola le lenticchie e l'aglio, e aromatizza con curry, cumino e pepe di Caienna. Cuoci e mescola per 2 minuti.
- 2.** Aggiungi i pomodori, i ceci, i fagioli rossi e dell'uvetta. Insaporisci con sale e pepe. Riduci il calore, e cuoci a fuoco basso per almeno un'ora, mescolando di tanto in tanto.