

Alessandro Borghese Kitchen Sound Kids, pasta e lenticchie. VIDEO



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 cucchiari di fiocchi di avena

Olio evo q.b.

Sale q.b.

Preparazione:

Porta a bollire il brodo vegetale. Regola di sale.

Scola le lenticchie dall'acqua di ammollo e versa 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 bollire l'acqua per la pasta. Regola 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 extravergine di oliva.

La [nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound](#) è in onda tutti i giorni su Sky Uno