Verdure agrodolci con lenticchie

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	25 Min.
Tempo di cottura	45 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	Combair-Steam SL dal 2015

Preparazione

200 g di lenticchie di Puy

200 ml di acqua

Versare le lenticchie con l'acqua nello stampo in porcellana. Mettere lo stampo sulla griglia nella camera di cottura fredda Cuocere a vapore.

Cottura a vapore 100 °C per 30 Min.

200 g di carote

1 peperone, rosso spellato

1 peperone, giallo spellato

200 g di porro

Lavare e pelare le verdure, tagliarle a striscioline lunghe 2 cm. Aggiungerle alle lenticchie cotte a vapore e proseguire la cottura.

Aggiungere ingredienti

Cottura a vapore 100 °C per 15 Min.

1 lime

2 CT di zenzero

4 CM di aceto

6 CM di miele

2 CM di salsa di soia

2 CM di Sambal Oelek

25 g di uvetta

1½ CT di sale

Spremere il succo del lime, pelare e grattugiare lo zenzero. Mescolare tutti gli ingredienti, riscaldarli leggermente, aggiungerli alle verdure con le lenticchie e mescolare di nuovo il tutto.

Accessori

Stampo in porcellana ½ GN, altezza 65 mm

Griglia

Ulteriori informazioni

Creata il	11.12.2019