

Vellutata di fagioli con gamberi e lenticchie

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 20 minuti

Calorie: 250/porzione

Ingredienti per 2 persone

- 100 g di borlotti cotti (o 50 gr cannellini e 50 gr borlotti)
- 1/2 carota
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 6 code di gambero
- 1 cucchiaino di sale grosso pestato con erbe aromatiche tritate a piacere
- 1/2 peperoncino rosso secco
- brodo vegetale (o fumetto di pesce fatto con i gusci dei gamberi)
- 1 cucchiaino di Cognac
- Sale e pepe

61

Tritate finemente la carota e il sedano. Fateli soffriggere dolcemente in casseruola con l'olio, l'aglio intero e il peperoncino sbriciolato. Appena le verdure saranno trasparenti eliminate l'aglio e unite i fagioli (anche in scatola) scolati, un po' di sale e pepe. Rosolate per circa 2 minuti. Unite il brodo bollente e coprite fino a 2 dita. Cuocete per 10 minuti a fiamma bassissima (magari con rosmarino, poi da eliminare). Passate al mixer con altro brodo se serve. Sgusciate le code di gambero e incidetele superficialmente sul dorso per eliminare il filo nero. Sfumate con il Cognac e adagiate i gamberi sulla vellutata di legumi unendo le lenticchie saltate nella padella in cui avete cucinato i gamberi.

