

# Ingredienti

- 500 g di cotechino precotto, con la confezione sottovuoto
- 60 g di carote, pelate e a pezzi
- 30 g di cipolla a pezzi
- 60 g di sedano a pezzi
- 1 spicchio di aglio (opzionale)
- 30 - 50 g di olio extravergine di oliva
- 800 g di acqua
- 1 cucchiaino colmo di sale + q.b.
- 200 g di lenticchie secche (precedentemente ammollate)
- 1 pizzico di pepe nero macinato (opzionale)



## PER 100 G

Proteine	11,33 g
Carboidrati	4,46 g
Grassi	29,02 g
Fibre	2,2 g

## PER PORZIONE

Proteine	25,64 g
Carboidrati	5,05 g
Grassi	32,83 g
Fibre	2,49 g

# Cotechino con lenticchie

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA  
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10min.
Tempo totale	1 h
Porzione	8

## Preparazione con bimby

- Adagiare il cotechino con la sua confezione sottovuoto all'interno del recipiente del Varoma. Chiudere il Varoma con il coperchio e mettere da parte.
- Mettere nel boccale le carote, la cipolla, i gambi di sedano e l'aglio, tritare: 5 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire: 5 min./120°C/vel. 1 con il cestello al posto del misurino.
- Unire l'acqua e un cucchiaino di sale, posizionare il cestello e distribuire al suo interno le lenticchie. Posizionare il Varoma e cuocere: 40 min./Varoma/vel. 5. Togliere con attenzione il Varoma e tenere da parte in caldo il cotechino. Rimuovere il cestello con l'aiuto della spatola e trasferire le lenticchie in una zuppiera.
- Aggiungere al contenuto del boccale 100 g di lenticchie cotte, un pizzico di sale e, a piacere, il pepe, frullare: 20 sec./vel. 8. Condire le lenticchie con 100 g circa di acqua di cottura e mescolare.
- Aprire la confezione del cotechino tagliando prima un angolo per eliminare i liquidi rilasciati in cottura, eliminare la pellicina e tagliarlo a fette (2-3 cm). Disporre le lenticchie sul fondo di piatti individuali e sistemarvi sopra 1-2 fette di cotechino.
- Servire subito.

## Preparazione senza bimby

- Cuocere il cotechino con la sua confezione sottovuoto seguendo le istruzioni.
- Tritare le carote, la cipolla, i gambi di sedano e l'aglio,
- In una pentola capiente insaporire le verdure con l'olio extravergine di oliva.
- Unire l'acqua e un cucchiaino di sale, aggiungere le lenticchie. Cuocere per 40 min. circa. A fine cottura trasferire le lenticchie in una zuppiera conservando il liquido di cottura.
- Mettere all'interno di un frullatore 100 g di lenticchie cotte, un pizzico di sale e, a piacere, il pepe, frullare. Condire le lenticchie con 100 g circa di acqua di cottura e mescolare.
- Aprire la confezione del cotechino tagliando prima un angolo per eliminare i liquidi rilasciati in cottura, eliminare la pellicina e tagliarlo a fette (2-3 cm). Disporre le lenticchie sul fondo di piatti individuali e sistemarvi sopra 1-2 fette di cotechino.
- Servire subito.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: [monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)