

Ingredienti per 2 persone
100 g di lenticchie secche
80 g di boulgur integrale (l'ho tenuto in ammollo 4 ore prima della cottura)
Olio evo
Sale
Acqua

Preparazione
Facilissimo: in una pentola con il fondo spesso riempita fino a metà di acqua.

Portiamo ad ebollizione con un po' di sale ed aggiungiamo lenticchie e boulgur.

A fuoco basso e con il coperchio lasciamo cuocere per 30 minuti circa, controllando ogni 10 minuti e mescolando.

In base a quanto vorremo liquido o compatto il risultato aggiustiamo di acqua (aggiungendone se è il caso).

Una volta che il boulgur sarà cotto (e di conseguenza anche le lenticchie) togliamo dal fuoco e serviamo ancora calda (ma anche tiepida è strepitosa!) con un filo d'olio a crudo.