

# ALLEATI CONTRO LO SPRECO

LENTICCHIE E RISO (ANCHE CON FAGIOLI O CECI AL POSTO DELLE LENTICCHIE)



## INGREDIENTI

**2 scatole di  
lenticchie ( ceci o  
fagioli)**

**250 g di riso**

**3 cucchiaini di olio  
d'oliva**

**Mezza cipolla**

**Uno spicchio di  
aglio**

**1 scatola di polpa di  
pomodoro**



Far bollire il riso



Scolare le lenticchie, mettere un pò di olio in padella e fare soffriggere la cipolla;

Aggiungere le lenticchie e far cuocere alcuni minuti



Soffriggere l'aglio in poco olio, aggiungere la polpa di pomodoro e far cuocere 15 minuti circa; Aggiungere il cucchiaino di aceto e un pò di acqua e far bollire qualche minuto. Togliere dal fuoco e salare.



Servire e gustare

Buon appetito !