

## Insalata di lenticchie con melanzane arrosto e pomodorini confit

Questa non è una mia ricetta: è stata tratta dal libro [Simple](#) di Yotam Ottolenghi e mi è piaciuta così tanto che non ho potuto fare a meno di riproporla in questi miei appunti di cucina.

Non è certo una riproduzione perfetta ma anche così è buona e non presenta difficoltà di preparazione:

quindi è adatta alla mia cucina!

La ricetta prescriverebbe la cottura delle melanzane al forno o sulla fiamma del fornello... però nel grill a cupola in veranda son venute a meraviglia e abbastanza rapidamente.

Per quanto riguarda le lenticchie... assolutamente quelle di Castelluccio! o perlomeno quelle di montagne, piccole e saporite.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per due persone (v. [nota](#)):

|                                  |          |          |
|----------------------------------|----------|----------|
| melanzane (ca. 4)                |          | g. 1'100 |
| pomodorini                       |          | g. 300   |
| lenticchie di montagna           |          | g. 160   |
| <i>- condimento base</i>         |          |          |
| olio EVO                         | CT.      | 2        |
| succo di limone                  | CT.      | 1½       |
| aglio (v. <a href="#">nota</a> ) | spicchio | 1        |
| foglie di origano                | CT.      | 3        |
| sale e pepe nero                 |          | QB.      |
| <i>- condimento finale</i>       |          |          |
| yogurt greco                     | g.       | 100      |
| foglie di origano                |          | QB.      |

Preparazione:

Bucherellare le melanzane con un coltellino e disporle su di una teglia foderata di carta forno.

Cuocerle nel forno preriscaldato a 230°C (ventilato, se statico 250°C) per un'oretta girandole a metà cottura.

Se si usa un grill a cupola (come in queste foto), grazie al calore diretto basterà anche mezz'ora.

*(in questo caso si potrà utilizzare il grill anche per i pomodorini: per questi ultimi ricordarsi di toglierli prima!)*

A cottura ultimata lasciare intiepidire quanto basta a rimuovere la buccia senza scottarsi! La polpa sarà morbidissima.

Disporla a raffreddare in un colapasta in modo che perda l'eventuale umidità in eccesso e tenerla da parte.

In un'altra teglia disporre i pomodorini e cuocerli per dieci - quindici minuti: saranno pronti quando la buccia sarà lievemente scura e raggrinzita.

Portare a ebollizione dell'acqua, non salata, in una pentola grande a sufficienza per le lenticchie e versarvele.

Cuocerle a fuoco medio per una ventina di minuti poi scolarle e lasciarle raffreddare in un colino.

Dovranno essere cotte ma ancora lievemente al dente: cuocerle più a lungo le farebbe spappolare.

Ora raccogliere tutti gli ingredienti e i condimenti necessari.

Raccogliere in una grande ciotola le lenticchie con la melanzana a pezzettoni e i pomodorini tagliati a metà.

Mescolare insieme tutti gli ingredienti del condimento base e mescolarli poi alle verdure.

Lasciare riposare una mezzoretta in modo che il profumo del condimento si amalgami a quello delle verdure.

Servire completando con lo yogurt e decorare con alcune foglioline di origano fresco.

A seconda dei gusti individuali, ognuno potrà arricchire con ulteriore olio d'oliva e yogurt la propria porzione!

Buon appetito!

**SUGGERIMENTI E NOTE:**

- Porzioni: se questa quantità venisse utilizzata come antipasto invece che come portata principale può accontentare anche quattro persone!
- Aglio: tritato finissimo o, meglio, spremuto.
- Questa preparazione, condita col solo condimento base, si conserva in frigo fino a tre giorni. Lo yogurt va aggiunto solo al momento di servire e, possibilmente, nelle porzioni individuali.