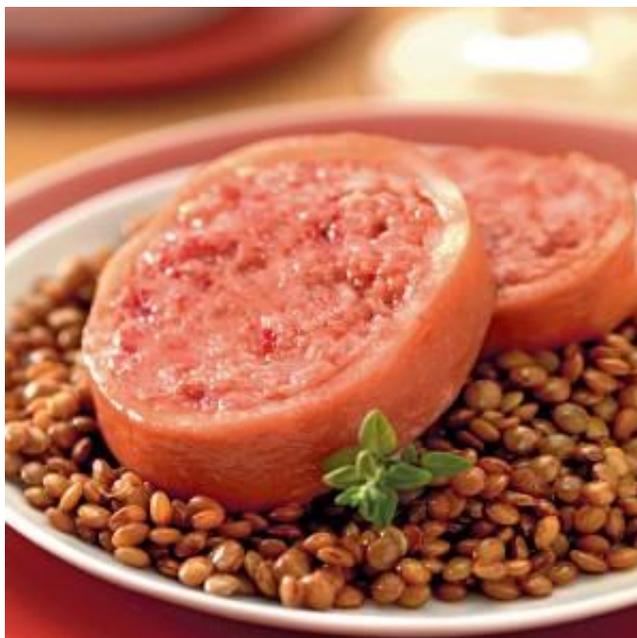


Zampone con lenticchie



Ingredienti per 4 persone:

uno zampone di nostra produzione nostrano, 300gr
lenticchie, una carota, una cipolla, una costa di sedano, 2 foglie di alloro, 2 cucchiai di passato di pomodoro, 3 cucchiai di olio, mezzo bicchiere di vino bianco, brodo, sale, pepe.

Procedimento di cottura:

- Mettete le lenticchie in una terrina; copritele di acqua fredda e tenete a bagno per 8 ore o tutta la notte. Per lo zampone praticate un'incisione tra un'unghia e l'altra e con uno spiedino appuntito, punzecchiate qua e là la cotenna.
- Avvolgete strettamente lo zampone in una tela bianca a trama fitta e legatela alle due estremità con spago da cucina: questa fasciatura serve a mantenere intatta la

forma dello zampone e a impedire che si rompa la cotenna durante la cottura.

Mettere lo zampone nella pesciera appoggiandolo sulla griglia estraibile, copritelo abbondantemente con acqua fredda, portate lentamente a ebollizione e cuocete per circa 2 ore, a recipiente coperto e a fuoco basso: l'acqua deve appena fremere. Se necessario, aggiungete ogni tanto altra acqua calda, in modo che lo zampone ne rimanga sempre completamente coperto.

- Tritate grossolanamente carota, cipolla, sedano e fateli soffriggere in una casseruola con l'olio; aggiungete le lenticchie ben scolate e l'alloro, salate e pepate e fatele insaporire per qualche minuto.
- Bagnate le lenticchie con il vino bianco, lasciatelo evaporare, aggiungete il pomodoro e continuate la cottura per circa mezz'ora (dipende dalla qualità delle lenticchie) e durante la cottura bagnate ogni tanto con il brodo.
- A cottura ultimata togliete lo zampone e togliete la tela, tagliatelo a fette di un paio di cm di spessore e servitelo con il contorno di lenticchie.

Buon Appetito

e che l'anno nuovo sia ricco di pace,
serenità e prosperità