

Indice

1	Pastasciutte	1
	Spaghetti alla zucca e zucchine	2
	Spaghetti cacio e kiwi	3
	Fusilloni con zucchine alla curcuma	4
	Carbonara di zucca	5
	Linguine porro e aringa	6
	Spaghetti alla chitarra alle pere	7
	Pennoni alla Norma	8
	Ragù vegano	9
2	Risotti	11
	Risotto di zucca al Roquefort e noci	12
	Riso al melone bianco	13
3	Zuppe	15
	Crema di zucca con formaggio di capra	16
	Vellutata di zucca con gamberi ubriachi	17
	Zuppa rustica alla zucca	18
4	Insalate	19
	Insalata Danese	20
5	Contorni	21
	Zucca, cipolla e mela caramellate	22
	Caponata autunnale	23

6 Secondi piatti	25
Roesti di patate e zucca al Camembert	26
Dahl di lenticchie e fagioli neri	27

Capitolo 1

Pastasciutte



Spaghetti alla zucca e zucchine



45 min



1 Porzione



Lyon 20/10/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettini piccoli. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e soffriggete.
2. Tagliate a cubetti piccoli la zucca e aggiungetela alla padella. Fate saltare per un minuto circa, poi aggiungete gradualmente l'acqua. Il quantitativo di acqua dipende da quanto è alto il fuoco e se cucinate con o senza coperchio. L'importante è non annegare il contenuto ma neanche bruciarlo. Nel frattempo tagliate la zucchina a julienne e scaldate l'acqua per la pasta.
3. Quando la zucca comincia ad ammorbardirsi aggiungete la zucchina, sale, zucchero e peperoncino.
4. Finché vi dedicate alla cottura degli spaghetti controllate che le zucchine non si spappolino. Se cominciano a diventare troppo molli, semplicemente spegnete il fuoco.
5. Finché la pasta cuoce sminuzzate la scorza di limone e aggiungetela al sugo.
6. Quando gli spaghetti sono pronti scolatevi (meglio un po' al dente) e poi saltateli velocemente con il sugo preparato.

Ingredients

120 g	Spaghetti
1/2	Cipolla
150 g	Zucca
1	Zucchina
1 cucchiaio	Olio EVO
1 bicchiere	Acqua
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Zucchero
1 spolverata	Peperoncino
1 pezzo	Scorza di limone



Spaghetti cacio e kiwi

⌚ 30 min

◉ 1 Porzione

📅 Lyon 22/10/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettini. Scaldate l'olio in un pentolino antiaderente e soffriggete.
2. Sbucciate e tagliate a pezzettini i due kiwi aggiungeteli alla padella. Fate saltare per un minuto circa, poi aggiungete un goccio d'acqua, lo zucchero il timo e il peperoncino. Mescolate e coprite con un coperchio. Cuocete a fuoco medio basso finché non ottenete una pseudo-poltiglia.
3. Nel frattempo cuocete la pasta e grattugiate il pecorino.
4. Quando la pasta è pronta scolatela e impiattate mescolandovi il sugo e il pecorino grattugiato.

Ingredients

120 g	Spaghetti
1/4	Cipolla
2	Kiwi
40 g	Pecorino sardo stagionato
1 cucchiaio	Olio EVO
1 pizzico	Zucchero
1 spolverata	Peperoncino
1 rametto	Timo



Fusilloni con zucchine alla curcuma



1 h



1 Porzione



Lyon 13/01/2022

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela grossolanamente. Pulite e tagliate a pezzettini lo spicchio d'aglio. Mettete la cipolla, l'aglio e il peperoncino in una padella con l'olio e soffriggete per 4 minuti.
2. Tagliate la zucchina a pezzettini e aggiungetela alla padella. Cucinate a fuoco medio senza coperchio mescolando spesso fino ad abbrustolirla leggermente.
3. Tagliate in quattro i pomodorini e aggiungeteli al sugo, cucinate fino a farli appassire.
4. Nel frattempo mettete a bollire l'acqua e cuocete la pasta.
5. Aggiungete al sugo sale, pepe e curcuma e cuocete ancora qualche minuto.
6. Scolate i fusilloni leggermente al dente e saltateli in padella con il sugo.

Ingredients

120 g	Fusilloni
1/2	Cipolla
1/2	Zucchina
1 spicchio	Aglio
10	Pomodorini
2 cucchiai	Olio EVO
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Peperoncino
1 cucchiai	Curcuma
	Pepe nero



Carbonara di zucca

⌚ 30 min

◉ 1 Porzione

📅 Lyon 16/01/2022

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela grossolanamente. In un tegame scaldate l'olio e soffriggete la cipolla.
2. Tagliate la zucca a cubetti di circa mezzo centimetro di lato e aggiungete alla padella. Fateli rosolare a fuoco medio senza coperchio aggiungendo un filo d'acqua se cominciano a bruciarsi.
3. Nel frattempo cuocete gli spaghetti.
4. Mentre pasta e sugo cuociono, in una ciotola mettete un uovo intero e un tuorlo, grattugiateci sopra il pecorino, il parmigiano e il pepe nero. Mescolate bene e mettete da parte.
5. Prelevate una tazzina di acqua di cottura e poi scolate gli spaghetti al dente.
6. Trasferite gli spaghetti nella padella e saltate con il sugo per circa 2 minuti, aggiungendo un poco di acqua di cottura per rendere il sugo più cremoso.
7. Spegnete il fuoco e aggiungete le uova con il pepe e il formaggio. Amalgamate il tutto e impiattate. Spolverizzate con del pecorino grattugiato o a scaglie.

Ingredients

120 g	Spaghetti
1/2	Cipolla
150 g	Zucca
2 cucchiai	Olio EVO
1 pizzico	Zucchero
2	Uova
50 g	Pecorino
20 g	Parmigiano
	Pepe nero



Linguine porro e aringa



20 min



1 Porzione



Lyon 11/03/2022

Preparation

1. Per prima cosa mettete a bollire l'acqua.
2. Lavate e tagliate il porro, in egual quantità la parte bianca del gambo e quella verde delle foglie. Spezzettate le rondelle del gambo. Pulite uno spicchio d'aglio, tagliatelo in due e schiacciatelo con il piatto del coltello.
3. In una padella grande fate soffriggere il porro e l'aglio con un cucchiaio d'olio.
4. Nel frattempo tagliate a pezzetti uno dei due filetti di aringa e a pezzettini piccoli l'altro mezzo filetto. Aggiungete alla padella.
5. Quando l'acqua bolle salate e gettate la pasta. Nel frattempo abbassate il fuoco della padella e mescolate. Se il sugo appare secco aggiungete una tazzina di acqua di cottura.
6. Aggiungete alla padella il succo di mezzo limone e spolverizzate di aneto. Aggiungete anche un pizzico di peperoncino.
7. A due minuti da quando intendete scolare la pasta tagliate a metà i pomodorini e aggiungeteli al sugo.
8. Scolate la pasta leggermente al dente e saltatela in padella per due minuti con il sugo, una tazzina di acqua di cottura e un cucchiaio d'olio. Impiattate e servite.

Ingredients

120 g	Linguine
100 g	Porro
3/2 filetti	Aringa affumicata
1 spicchio	Aglio
2 cucchiai	Olio EVO
5	Pomodorini ciliegini
1/2	Succo limone
q.b.	Aneto
1 pizzico	Peperoncino



Spaghetti alla chitarra alle pere

⌚ 20 min

◉ 3 Porzioni

📅 Paris 30/04/2022

Preparation

1. Per prima cosa mettete a bollire l'acqua.
2. Mondate la cipolla e l'aglio e metteteli a soffriggere con l'olio e il peperoncino intero.
3. Tagliate la pera, un quarto a pezzetti e la parte restante a pezzi piccoli. Quando la cipolla si è dorata, aggiungete alla padella.
4. Saltate per due minuti, poi aggiungete i rametti di timo e una tazzina da caffè di acqua di cottura. Cuocete con il coperchio.
5. A due minuti da quando intendete scolare la pasta togliete il coperchio dal sugo e fate asciugare un po'.
6. Pescate la pasta e mettetela nella padella del sugo. Saltate aggiungendo il formaggio a pezzettini e una spruzzata di pepe. Impiattate e servite.

Ingredients

400 g	Spaghetti alla chitarra
1 spicchio	Aglio
1	Cipolla
1	Pera Abate
2 cucchiai	Olio EVO
1	Peperoncino
3 rametti	Timo
1 pizzico	Pepe
30 g	Formaggio fresco di capra



Pennoni alla Norma



40 min



2 Porzioni



Copenhagen 25/09/2022

Preparation

1. Per prima cosa mettete a bollire l'acqua.
2. Mondate la cipolla mettetela a soffriggere con l'olio.
3. Tagliate la melanzana a cubetti e aggiungetela alla padella insieme al peperoncino.
4. Buttate la pasta. Nel frattempo saltate il sugo a fuoco medio per rosolare la melanzana, aggiungendo un pizzico di sale e uno di zucchero. Se inizia a bruciarsi aggiungete un filo d'acqua.
5. A due minuti dalla fine della cottura della pasta, aggiungete la passata di pomodoro e le foglie di basilico (se sono molto grandi tagliatele a pezzettoni), portate il fuoco al minimo e mescolate il sugo.
6. Scolate la pasta e unitela al sugo in padella, mescolate senza saltare. Impiattate, spruzzate con il parmigiano grattugiato e servite.

Ingredients

200 g	Pennoni
1	Cipolla
3/4	Melanzena
2 cucchiali	Olio EVO
1	Peperoncino
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Zucchero
60 g	Passata di pomodoro
4 g	Basilico fresco
50 g	Parmigiano grattugiato

Ragù vegano

⌚ 40 min

◉ 8 Porzioni

📅 Alghero 02/08/2023

Preparation

1. Mondate le cipolle e tagliatele a pezzi di media grandezza. Mettete a soffriggere in una pentola o un wok con l'olio.
2. Lavate il prezzemolo e aggiungete le foglie al soffritto.
3. Pelate e tagliate la carota a pezzettini piccoli. Aggiungete al soffritto insieme alle bacche di ginepro, i chiodi di garofano e il peperoncino.
4. Aggiungete la soia disidratata, fate saltare per un minuto, poi aggiungete la salsa di soia. Mescolate in modo che sia ben assorbita.
5. Aggiungete gradualmente l'acqua per idratare la soia. Mantenete il fuoco medio-alto in modo che sobbolisca.
6. Aggiungete la passata di pomodoro, il rosmarino, il sale e lo zucchero. Mescolate per bene e lasciate cuocere a fuoco medio con il coperchio chiuso per circa mezz'ora. A metà cottura assaggiate e eventualmente aggiustate con sale, zucchero, salsa di soia, peperoncino o rosmarino.
7. Al termine della mezz'ora togliete il coperchio e fate restringere il sugo a piacimento.

Ingredients

250 g	Soia disidratata
2	Cipolle
2	Carote
3 cucchiai	Olio EVO
50 ml	Salsa di soia
1/21	Acqua
1	Peperoncino
1 cucchiaino	Sale
2 cucchiaini	Zucchero
700 g	Passata di pomodoro
1 mazzetto	Prezzemolo fresco
1 rametto	Rosmarino fresco
10	Bacche di ginepro
15	Chiodi di garofano

Capitolo 2

Risotti



Risotto di zucca al Roquefort e noci

🕒 1 h
🕒 1 Porzione
📅 Lyon 5/12/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela finemente. Mettetela in un tegame con l'olio e soffriggete per 2 minuti. Abbassate il fuoco al minimo e lasciate cuocere per altri 10 minuti.
2. In un pentolino scaldate l'acqua e scioglietevi il dado vegetale.
3. Pulite e tagliate a pezzettini piccoli la zucca, aggiungetela al tegame della cipolla. Alzate il fuoco e rosolate per qualche minuto. Dopodiché aggiungete due mestoli di brodo caldo, il sale, il pepe e lo zucchero. Mescolate, abbassate il fuoco e coprite. Lasciate cuocere per circa 20 minuti.
4. Nel frattempo scaldate una padella larga e tostatevi brevemente il riso.
5. Sgusciate i gherigli delle noci e fatene una grossolana granella (per esempio con un mortaio).
6. La zucca dovrebbe essere ora morbida, e i pezzi dovranno spappolarsi quando mescolate. Aggiungete il riso e altri due mestoli di brodo. Fate cuocere per il tempo necessario al riso.
7. A cottura quasi ultimata aggiungete il burro e il Roquefort a pezzettini, facendoli sciogliere e mantecando così il risotto.
8. Aggiungete la granella di noci e impiattate. Come decorazione stanno bene due foglioline di menta.

Ingredients

1/2	Cipolla
200 g	Zucca
100 g	Riso Carnaroli
70 g	Roquefort
25 g	Burro
5	Noci
2 cucchiai	Olio EVO
2 bicchieri	Acqua
1/2	Dado vegetale
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Zucchero
	Pepe nero



Riso al melone bianco

⌚ 45 min

◉ 3 Porzione

📅 Idefix 13/07/2022

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettoni. Mettetela in un tegame con un cucchiaio d'olio e soffriggete per 2 minuti insieme agli spicchi d'aglio puliti e schiacciati.
2. Sbucciate il melone e tagliatelo a pezzetti. Quando la cipolla è dorata, aggiungete il melone alla padella e mescolate di frequente. Il melone si scioglierà rilasciando molta acqua, continuate a cuocere a fuoco medio-alto per asciugare il sugo.
3. Dopo circa 10 minuti aggiungete il sale, la curcuma e il pepe nero. Continuate a cuocere e mescolare.
4. Nel frattempo preparate il riso Basmati con la cottura pilaf: in un pentolino scaldate gli altri due cucchiai d'olio e poi saltateci il riso. Aggiungete acqua fino a coprire il riso di un dito e cuocete a fuoco medio-basso. Il riso assorbirà l'acqua, gonfiandosi. Se quando tutta l'acqua è assorbita il riso risulta ancora duro, aggiungete altra acqua (possibilmente bollente) e continuate la cottura.
5. Quando il riso e il sugo sono pronti procedete a impiattare creando con un mestolo due palline di riso. Aggiungete tre belle cucchiaiate di sugo e cospargetelo di pepe rosa fresco. Per concludere decorate con un cucchiaio di yogurt bianco.

Ingredients

1	Cipolla
2	spicchi Aglio
500 g	Melone bianco
300 g	Riso Basmati
3	cucchiai Olio EVO
1	cucchiaino Sale
1	cucchiaio Curcuma
1	pizzico Pepe nero
	Pepe rosa
50 g	Yogurt bianco

Capitolo 3

Zuppe



Crema di zucca con formaggio di capra



1 h



1 Porzione



Lyon 14/01/2022

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela grossolanamente. In un tegame scaldate l'olio e soffriggete la cipolla. Una volta rosolata sfumate con il vino bianco.
2. Nel frattempo scaldate l'acqua con il dado vegetale per preparare il brodo.
3. Tagliate la zucca e la patata a pezzetti e aggiungete al tegame. Rosolate per qualche minuto.
4. Aggiungete il brodo e cuocete a fuoco medio mescolando spesso per circa 30-45 minuti, finché la zucca e la patata si squagliano al mescolare.
5. Aggiungete sale, zucchero, noce moscata e pepe. Mescolate bene e versate in un piatto fondo.
6. Tagliate a pezzetti il formaggio di capra e adagiatelo sulla crema di zucca.
7. Volendo aggiungete sul piatto dei pezzetti di pane o dei crostini.

Ingredients

1	Cipolla
1	Patata
300 g	Zucca
2 cucchiai	Olio EVO
1/2 litro	Acqua
1	Dado vegetale
1 tazzina	Vino bianco
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Zucchero
	Pepe nero
	Noce moscata
50 g	Formaggio di capra



Vellutata di zucca con gamberi ubriachi

⌚ 40 min

◉ 1 Porzione

📅 Lyon 06/03/2022

Preparation

1. In un pentolino mettete a bollire l'acqua con il dado vegetale.
2. Mondate la cipolla e la zucca. Tagliate entrambe a pezzettini e mettete in una pentola con un l'olio a soffriggere.
3. Aggiungete due mestoli di brodo vegetale e lo zucchero e continuate la cottura a fuoco medio continuando ad aggiungere brodo un poco alla volta per circa 30 min.
4. Passato questo tempo mettete i gamberetti in una padella già calda con un filo d'olio, aggiungete il vino bianco e mescolate. Cuocete finché il sugo dei gamberi non si rapprende. Lasciatelo umido in ogni caso.
5. Frullate la zucca con per ottenere una crema, mescolateci lo zenzero e la paprika e trasferite in un piatto. Aggiungete i gamberi.
6. Potete aggiungere anche dei crostini, un filo d'olio o di aceto balsamico e qualche foglia di prezzemolo.

Ingredients

1	Cipolla
200 g	Zucca
2 cucchiai	Olio EVO
1 pizzico	Zucchero
1	Dado vegetale
1/2 litro	Acqua
70 g	Gamberetti
1/2 bicchiere	Vino bianco
q.b.	Paprika dolce
q.b.	Zenzero



Zuppa rustica alla zucca



40 min



2 Porzioni



Copenhagen 12/09/2022

Preparation

1. Cominciate con il porro: utilizzando sia la parte verde che quella bianca tagliatelo a pezzettini e lavatelo per eliminare residui di terra. Dopodiché mettetelo in una pentola a soffriggere con l'olio.
2. Pulite e tagliate a pezzetti la zucca e aggiungetela alla pentola. Fate lo stesso con la patata.
3. Salate per un minuto, poi aggiungete il sale e un po' d'acqua in modo da coprire il soffritto. Mettete il coperchio e fate cuocere per 20 minuti, aggiungendo acqua se necessario.
4. Aggiungete la passata di pomodoro, il pepe e lo zucchero. Mescolate e continuate la cottura senza coperchio, facendo asciugare la zuppa. Continuate a cuocere finché i pezzi di patata e succa non si spappolano quando li schiacciate con il mestolo.
5. Spegnete il fuoco e aggiungete il burro, mantecando la zuppa.
6. Impiattate e servite.

Ingredients

1/2	Porro
200 g	Zucca
1	Patata
2 cucchiai	Olio EVO
1 cucchiaio	Zucchero
20 g	Burro
100 g	Passata di pomodoro
2 bicchieri	Acqua
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Pepe nero

Capitolo 4

Insalate



Insalata Danese



10 min



1 Porzione



Lyon 29/11/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a striscioline.
2. Lavate e centrifugate la valerianella e il basilico.
3. Tagliate a pezzettoni l'aringa affumicata.
4. In una ciotola o piatto fondo mescolate la valerianella, il basilico, la cipolla, le olive, i capperi e l'aringa. In una tazzina mescolate il miele con l'olio e l'aneto, poi condite l'insalata.

Ingredients

1/8	Cipolla
100 g	Aringa affumicata
150 g	Valerianella
10-15	Basilico
2 cucchiai	Olive verdi Capperi in salamoia
1.5 cucchiai	Olio EVO
1 cucchiaino	Miele
1 spruzzata	Aneto

Capitolo 5

Contorni



Zucca, cipolla e mela caramellate

🕒 45 min
◉ 1 Porzione
📅 Lyon 6/11/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzetti. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e soffriggete.
2. Tagliate a pezzetti la zucca. Quando la cipolla comincia a diventare trasparente aggiungete la zucca alla padella. Fate saltare per un po', poi aggiungete un poco d'acqua e coprite. Cuocete a fuoco medio per 15 minuti.
3. Tagliate la mela a pezzetti e aggiungetela alla padella. Continuate la cottura, eventualmente aggiungendo acqua se le verdure rischiano di bruciarsi. Aggiungete il pizzico di sale.
4. Aggiungete sale, pepe, zucchero e ancora un poco d'acqua. Mescolate e continuate la cottura finché l'acqua viene assorbita.
5. Fate caramellare il composto e servite con una guarnizione di aceto balsamico e volendo uno o due kiwi tagliati a rondelle.

Ingredients

1/2 Cipolla rossa
150 g Zucca
1 Mela
1 cucchiaio Olio EVO
1/2 bicchiere Acqua
1 pizzico Sale
1 pizzico Pepe nero
1 pizzico Zucchero



Caponata autunnale

⌚ 45 min
◉ 1 Porzione
📅 Lyon 10/11/2021

Preparation

1. Mondate uno dei due spicchi d'aglio e tagliatelo a pezzettini. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e soffriggete brevemente.
2. Tagliate a pezzettoni la zucca e la patata ed aggiungetele alla padella. Fate saltare per un minuto circa, poi aggiungete un poco d'acqua e coprite. Cuocete a fuoco medio per 10 minuti.
3. Tagliate la zucchina a pezzettoni e aggiungetela alla padella. Continuate la cottura per altri 10 minuti, eventualmente aggiungendo acqua se le verdure rischiano di bruciarsi. Aggiungete il pizzico di sale.
4. Tagliate il pomodoro a pezzettoni e aggiungetelo alla padella insieme alle olive e ai capperi.
5. Sminuzzate la scorza di limone e tagliate a pezzetti il secondo spicchio di aglio. Aggiungete entrambi alla padella insieme alla spolverata di peperoncino e al cucchiaio di aceto.
6. Cuocete ancora per un poco finché le verdure cominciano a spappolarsi.
7. Servite possibilmente accompagnando con del pane o una piadina. Se volete potete aggiungere al piatto una piccola degustazione di formaggi con miele o confetture.

Ingredients

2 spicchi	Aglio
100 g	Zucca
1	Patata
1	Pomodoro
1/2	Zucchina
20 g	Olive verdi in salamoia
10 g	Capperi in salamoia
2 cucchiai	Olio EVO
1/2 bicchiere	Acqua
1 cucchiaio	Aceto di vino bianco
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Peperoncino
1 pezzo	Scorza di limone

Capitolo 6

Secondi piatti



Roesti di patate e zucca al Camembert



45 min



1 Porzione



Lyon 16/10/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettini piccoli. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e soffriggete.
2. Tagliate a cubetti piccoli la zucca e le patate ed aggiungetele alla padella. Fate saltare per un minuto circa, poi aggiungete gradualmente l'acqua. Il quantitativo di acqua dipende da quanto è alto il fuoco e se cucinate con o senza coperchio. L'importante è non annegare il contenuto ma neanche bruciarlo. Aggiungere sale, pepe e zucchero e mescolare.
3. Quando le patate e la zucca si sono ammorbidente fate evaporare l'acqua in eccesso (lasciate comunque che il composto sia umido) e poi aggiungete il Camembert. Fatelo sciogliere e mescolate il tutto, mantecando.
4. Aggiungete l'uovo e mescolate per amalgamare.
5. Smettete di mescolare e aspettate che il composto assuma una consistenza pseudo-solida.
6. Servite accompagnando con un insalata verde semplice (e.g. Valerianella).

Ingredients

1/2	Cipolla
150 g	Zucca
1	patata
50 g	Camembert
1	Uovo
1 cucchiaio	Olio EVO
1 bicchiere	Acqua
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Pepe nero
1 pizzico	Zucchero



Dahl di lenticchie e fagioli neri

🕒 40 min

◉ 3 Porzioni

📅 Copenhagen 17/09/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela grossolanamente. Pulite e schiacciate gli spicchi d'aglio. Mettete il tutto a soffriggere in padella.
2. Quando la cipolla è dorata, aggiungete le lenticchie e i fagioli con un po' della loro acqua. Aggiungete anche i due peperoncini, mescolate e fate cuocere per 10 minuti con il coperchio.
3. Aggiungente alla padella la passata di pomodoro, il sale, il pepe e il miele. Mescolate e continuate la cottura.
4. Lavate e tagliate in 4 gli acini d'uva e aggiungeteli alla padella. Mescolate e cuocete ancora per qualche minuto, questa volta senza coperchio, in modo da asciugare il composto.
5. Quando il Dahl ha raggiunto una consistenza cremosa, spegnete il fuoco e servite.

Ingredients

2	Cipolle
3 Spicchi	Aglio
400 g	Lenticchie in scatola
100 g	Fagioli neri in scatola
60 g	Uva nera fresca
3 cucchiai	Olio EVO
1/2 bicchiere	Acqua
100 g	Passata di pomodoro
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Pepe nero
2	Peperoncini
2 cucchiai	Miele