

## RISO IN UMIDO CON LENTICCHIE E CIPOLLE

### Ingredienti:

- mezzo chilo di lenticchie scure,
- 2 cipolle medie,
- mezza tazza di riso,
- un bicchiere di olio di semi,
- sale.

Versate le lenticchie in un litro di acqua e fatele bollire fino a cottura quasi completa.

A questo punto aggiungete il riso, il sale, mescolate energicamente e coprite, lasciando cuocere a fuoco medio-basso fino alla completa cottura del riso e delle lenticchie.

A parte, tritate le cipolle molto finemente e fatele soffriggere nell'olio di semi, fino a che non hanno preso colore, quindi incorporate il tutto nel composto di riso e lenticchie.

Sempre mescolando, fate cuocere a fuoco basso ancora per qualche minuto, fino a che non apparirà soffice e vellutato. Questo piatto può essere gustato sia caldo che freddo.