



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE

Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI **LUCIANO MONOSILIO** PER I PAZIENTI CON *DIABETE E* *IPERCOLESTEROLEMIA*

Cotoletta Di Lenticchie Con Schiacciata Di Patate
E Pomodorini Semi Secchi



IT-NON-2025-00201

COTOLETTA DI LENTICCHIE CON SCHIACCIATA DI PATATE E POMODORINI SEMISECCHE

Ingredienti per 4 persone:

cotoletta di lenticchie:

400g lenticchie secche -

200ml latte scremato -

20g olio extravergine di oliva -

80g pane grattato -

sale q.b.

brodo vegetale: 2 lt di acqua -

200g cipolla -

200g sedano -

200g carota

schiacciata di patate:

200g pomodori secchi -

200g patate



Procedimento

Versare in un pentolino 175 g di zucchero e 50 ml d'acqua, mettere sul fuoco e far raggiungere la temperatura di 121 C°.

Versare nella planetaria gli albumi con 25 g di zucchero.

Quando lo sciropo arriva ad ebollizione iniziare a montare gli albumi e, quando arriva a 121C°, versarlo a filo sugli albumi sempre continuando a montare, fino a quando la massa si sarà completamente raffreddata.

Ora la meringa italiana è pronta per essere usata per decorare dolci, per realizzare semifreddi oppure per essere cotta.

Frullare i cachi e posizionarli in un bicchiere trasparente nel fondo terminare con la meringa sopra a ciuffi e bruciare.