

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa con lenticchie

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Zuppa con lenticchie: una ricetta facile e veloce che di certo tornerà utile qualora volessimo portare a tavola un piatto salutare e gustoso. La versione che qui vi diamo è decisamente ricca e rustica ma voi potete renderla più leggera eliminando la parte grassa data dal lardo.

Provate e diventerà uno dei vostri piatti preferiti!

Di ricette con le lenticchie ce ne sono tantissime e qui di seguito ve ne vogliamo consigliare delle altre assolutamente da non perdere:

[zuppa rustica di lenticchie](#)

[zuppa di lenticchie alla molisana](#)

[lenticchie in umido con pancetta](#)

INGREDIENTI

LENTICCHIE 500 gr
BRODO VEGETALE 1 l
CAROTE 2
PATATE 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHI DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
LARDO 1 fetta
MENTUCCIA
MAGGIORANA
CIPOLLA 1

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la zuppa con lenticchie, preparate prima di tutto una bella pentola di brodo vegetale. Riempite con dell'acqua un'altra pentola e, versate al suo interno le lenticchie. Eliminate i filamenti esterni da un una costa di sedano e, aggiungetene qualche pezzetto nella pentola con lenticchie. Fate la stessa cosa con la carota, accendete il fuoco e cuocete le lenticchie, ci vorranno all'incirca 30 minuti.





2 Pelate le patate e riducetele a dadini e, trasferite la dadolata nel brodo bollente.



3 Procedete nella stessa maniera anche con le carote: pulitele, tagliatele a dadini e

aggiungetele nella casseruola con le patate, lasciate cuocere il tutto, all'incirca considerate che la cottura delle carote e patate è uguale più o meno a quella delle lenticchie.



- 4 Appena le lenticchie avranno raggiunto la cottura, scoaltele e unitele nella pentola con il brodo e le verdure. Allontanate momentaneamente la pentola dal fuoco.



5 Preparate un battuto: riducete a dadini una fetta di lardo e, mettetela in una padella.





6 Preparete un trito, con un ciuffo di prezzemolo e cipolla e, aggiungetelo nella padella con il lardo.





7 Aromatizzate il battuto con uno spicchio d'aglio lasciato in camicia; infine aggiungete il padella anche il pomodoro fatto a pezzettini e, lasciate soffriggere il tutto per qualche minuto.





- 8 Unite il battuto appena preparato alla minestra, aromatizzate con della mentuccia e maggiorana e, proseguite la cottura.



9 Aggiustate la minestra con un pizzico di sale se necessario e, terminate la cottura, quindi servite.

