

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie di Stella

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



Zuppa di lenticchie di Stella

INGREDIENTI

LENTICCHIE già cotte - 800 gr
PANE A FETTE abbrustolito - 8
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
bicchiere
SPICCHIO DI AGLIO 2
PEPERONCINO 1
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare una buona zuppa di lenticchie di Stella, procedete nella seguente maniera: affettate delle fette di pane e mettetele ad abbrustolire in forno.



2 Mentre il pane si stà abbrustolendo, preparate dell'olio aromatizzato. Versate in una padella un'abbondante quantità di olio extravergine d'oliva e lasciate scaldare. Affettate a fette sottilissime gli spicchi d'aglio e tritate finemente il peperoncino. Aromatizzate l'olio con l'aglio e il peperoncino.





- 3** Fate aromatizzare l'olio per qualche istante, facendo attenzione a non far bruciare l'aglio, poi spegnete il fuoco.



- 4** A questo punto tutto è pronto, non vi resta altro che comporre il piatto: mettete all'interno delle cocottine le fette di pane abbrustolito. Aromatizzate le fette di pane con l'olio aromatizzato e ricoprite con le lenticchie già cotte belle calde, preparate in precedenza. Naturalmente potete scegliere voi se utilizzare delle lenticchie in barattolo già pronte, oppure cucinarle voi direttamente utilizzando quelle secche. Nel caso utilizzate quelle in barattolo: scolatele dal liquido di conservazione e mettetele ad

insaporire per pochi minuti in una padella con gli odori (cipolla, sedano e carota). Nel caso invece preferite prepararle voi, utilizzando quelle secche, preparatele nella classica maniera.



- 5 Aggiustate se necessario con un pizzico di sale la zupa e aromatizzate il tutto con un filo d'olio aromatizzato all'aglio e peperoncino.



6 Servite la zuppa di lenticchie di Stella con delle altre fette di pane abbrustolito.

