

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie e friarielli

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Campania](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



La zuppa di lenticchie e friarielli è un primo piatto molto rustico...con tutta la genuinità e la bontà dei piatti completi di una volta, quando la carne non era proprio sempre sulle tavole italiane.

In questo caso le lenticchie costituiscono la parte proteica e i friarielli vanno a completare il tutto, provatela perchè è davvero gustosa!

INGREDIENTI

FRIARIELLI 2 mazzi
LENTICCHIE 400 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
CAROTE 1
CIPOLLOTTI 1
SEDANO piccola - 1 costa
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
SPICCHIO DI AGLIO 2
SALE
PANE da tostare -
SALE

PREPARAZIONE

1 Lavate bene i friarielli eliminando le foglie più gialle e la parte di stelo più duro.



2 Fate scaldare abbondante olio extravergine d'oliva in una padella capiente, circa mezzo bicchiere e fatevi soffriggere l'aglio affettato ed il peperoncino tagliato in pezzi.



3 Quando l'olio inizia a sfrigolare aggiungete i friarielli e fateli appassire a fuoco abbastanza vivace. Salate adeguatamente.

I friarielli saranno pronti quando tutto il liquido presente sul fondo della padella sarà

evaporato.



- 4 Passate alla preparazione delle lenticchie che dovranno dapprima essere mondate, ovvero dovrete passarle ed eliminare i sassolini che potrebbero mimetizzarsi con le lenticchie.



5 Trasferite le lenticchie in una pentola, preferibilmente in rame o dal fondo piuttosto spesso e aggiungete la carota, il cipollotto ed il sedano.

Coprite il tutto con tanta acqua quanto il doppio del volume delle lenticchie. Cuocete le lenticchie per 30-35 minuti dal bollore.





6 A questo punto non vi resta che tostare il pane affettato e leggermente bagnato con dell'olio extravergine d'oliva in forno a 200°C per 10 minuti.





7 Una volta cotte le lenticchie, togliete dalla pentola le verdure, regolate di sale ed unite alla pentola i friarielli e mescolate bene. Lasciate riposare il tutto per un minuto affinché i sapori si amalgamino.





8 Servite la zuppa con il pane tostato ed un giro d'olio a crudo.

