

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di zucca e lenticchie

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 50 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Zuppa di zucca e lenticchie, un primo piatto caldo e confortante...una bella zuppa rustica, tipica del periodo autunnale quando le zucche danno il meglio di sé.

Per la sua preparazione non è necessario avere particolari abilità culinarie: si parte da un soffritto ricco e si procede con una cottura con aggiunta di brodo.

La zuppa di zucca e lenticchie è un primo piatto abbastanza completo soprattutto se si aggiunge un po' di pane abbrustolito.

INGREDIENTI

ZUCCA 700 gr
LENTICCHIE cotte - 150 gr
SEDANO 2 coste
CIPOLLE 1
CAROTE 1
PORRI 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
CURCUMA MACINATA 1 cucchiaino da tè
BRODO VEGETALE 1 l
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Affettate la cipolla e fatela soffriggere in un tegame, preferibilmente in terracotta, con il porro, la carota, il sedano ed il prezzemolo tritati.

Insaporite il soffritto con la curcuma.





2 Quando il soffritto si sarà ammorbidito, tagliate la zucca a cubetti ed unitela al tegame.



3 Aggiungete il brodo in modo tale che copra tutti gli ingredienti e salate qualora fosse necessario.





4 Aggiungete, ora, anche le lenticchie.

Coprite il tegame e lasciate cuocere per almeno 40 minuti o a cottura ultimata.



5 Trascorso il tempo di cottura, impiattate la zuppa e servitela calda con dei crostoni di pane.

