

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di porri e lenticchie

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **35 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



La **minestra di porri e lenticchie** è una **ricetta semplice e nutriente**, tipica della cucina rurale italiana. La ricetta prevede la cottura delle lenticchie secche, o pre lessate, insieme ai porri, in un buon brodo arricchito di spezie e odori a piacere.

La **minestra di porri e lenticchie** è un **piatto caldo, economico e sano**, ideale per i mesi invernali, è infatti, una **buona fonte di proteine vegetali, fibre, vitamine e minerali**.

Segui la nostra ricetta dettagliata e cucina con le tue mani una deliziosa minestra di porri e lenticchie da servire con dei crostini di pane integrale abbrustoliti.

Ami le minestre? Ecco altre [ricette di zuppe](#) che potrebbero piacerti:

[Vellutata di cavolfiore](#)

[Zuppa di legumi](#)

[Vellutata di ceci e spinaci](#)

[Zuppa di ceci](#)

[Zuppa di farro](#)

INGREDIENTI

LENTICCHIE secche - 300 gr

PORRI 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREZZEMOLO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare una buona minestra di porri e lenticchie, lava e lessa le lenticchie per 30 minuti a fiamma dolce; insaporisci con il sale a fine cottura.
- 2 Pulisci e affetta il porro che metterai in un pentolino a stufare con l'olio, lascialo cuocere per 10 minuti a fiamma moderata e aggiustat di sale.
- 3 Aggiungi le lenticchie cotte con un mestolo della loro acqua di cottura, fai riprendere bollore e lascia cuocere per ancora 5 minuti.
- 4 Servi la minestra di porri e lenticchie calda e fumante, accompagnata da crostini di pane abbrustolito.