

ZUPPE E MINESTRE

Sopa de lentejas

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

450 g di lenticchie
8 tazze d'acqua
450 g di pomodori pelati
40 g di pancetta tritata
1 cipolla tritata
1 carota tritata
3 cucchiaini di aceto di vino
1 spicchio d'aglio tritato
sale
pepe e origano

PREPARAZIONE

- 1 Mettere le lenticchie in una casseruola di terracotta, unire l'acqua, i pomodori, la pancetta, la cipolla, la carota, il prezzemolo, l'aceto, l'aglio, sale e pepe e un pizzico di origano. Portare ad ebollizione, ridurre la fiamma, coprire e far sobbollire per 1 ora e ½ o finché le lenticchie e le verdure saranno tenere.

Servire calda.