

ZUPPE E MINESTRE

Vellutata di lenticchie e scampi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

6 scampi congelati
lenticchie
1 carota
sedano
scalogno
olio extravergine d'oliva
aglio

PREPARAZIONE

1 Mettete a cuocere in abbondante acqua le lenticchie con la carota, il sedano e lo scalogno.



2 A cottura ultimata frullate con il minipimmer fino a ridurre in crema.



3 Fate soffriggere l'aglio e aggiungete gli scampi.

Dopo qualche minuto togliete la padella dl fuoco e sgusciate gli scampi.



- 4 Lasciate gli scampi da parte e fate cuocere a fuoco lento il sughetto con un mestolo di crema di lenticchie.



- 5 Aggiungete gli scampi e servite caldo.

