

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di lenticchie

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    COSTO: *basso*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



## INGREDIENTI

LENTICCHIE 500 gr  
CIPOLLE 1  
POMODORI 1  
PATATE 2  
CAROTE 2  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
DADO PER BRODO VEGETALE 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE  
PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Affettate finemente la cipolla e fatela rosolare in un tegame con dell'olio d'oliva e gli

spicchi d'aglio.

Aggiungete al soffritto le lenticchie ben scolate precedentemente ammollate in acqua per circa 15 minuti, il pomodoro pelato e tagliato a cubetti, il dado, il pepe macinato ed il sale.



**2** Coprite il tutto con un litro e mezzo di acqua ed incoperchiate il tegame.



- 3 Portate lentamente ad ebollizione per circa 10 minuti, quindi aggiungete patate e carote tagliate a dadini. Lasciate cuocere finché le verdure siano tenere.



- 4 Prima di servire spolverizzate la zuppa con il prezzemolo tritato e accompagnatela con delle fette di pane casereccio.