

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di lenticchie abruzzese

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Abruzzo](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

LENTICCHIE 500 gr  
PANCETTA AFFUMICATA 200 gr  
CIPOLLA 1  
CAROTE 1  
DADO VEGETALE 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE  
PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1** Mettete a mollo le lenticchie almeno 12 ore prima.  
Fate un soffritto con cipolla, sedano e carota, e aggiungete la pancetta affumicata tagliata a dadini. Aggiungete poi le lenticchie, l'acqua, 3 parti di acqua per una di lenticchie, e mezzo dado a testa.  
Fate bollire a pressione per 5 minuti da quando fischia. Se invece usate lenticchie secche calcolate 4-5 parti d'acqua e 15 minuti di cottura.

Condite con olio e pepe.