

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie, wurstel e mele

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

3 carote
1 porro
1 piccola verza
2 barattoli di passata di pomodoro
2 cucchiai grandi di panna acida
300 g di lenticchie messe in ammollo un'oretta
100 g di lenticchie secche
2 confezioni di wurstel piccoli
2 mele
paprika forte
curry
maggiorana
pepe di cayenna
olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti utilizzati per questa ricetta.



2 Tagliare le carote, il porro e la verza a fettine sottili e stufarle in un pochino d'olio.



- 3 Aggiungere la passata e la panna acida, le spezie (peperoncino, curry e maggiorana) assaggiare e cuocere per 10 minuti coperto, a fuoco dolce.



4 Aggiungere tutte le lenticchie e 125 ml d'acqua. Cuocere per 1 ora e mezza a fuoco basso.

Aggiungere i wurstel tagliati a pezzi e cuocere ancora una mezzoretta.



5 Aggiungere le mele (con buccia) tagliate a spicchi sottili (tenerne da parte mezza per la decorazione) e fare cuocere ancora per 10minuti.

Servire con le fette di mele, una spolverata di pepe di cayenna e pane integrale.



Ricetta per 6 porzioni abbondanti.

NOTE