

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di pollo e lenticchie

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 75 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 300 gr
LENTICCHIE secche - 200 gr
CROSTINI DI PANE
SEDANO 1 costa
CAROTE 2
PORRI 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
ROSMARINO 1 rametto
BRODO VEGETALE 2 l
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 In una casseruola fate soffriggere le verdure (sedano, carote e porro) tritate finemente

con olio, aglio e rosmarino tritati.

Aggiungete, quindi, le lenticchie precedentemente lavate ed il petto di pollo; lasciate insaporire il tutto per un paio di minuti.



- 2** Aggiungete, quindi, il brodo e lasciate cuocere per un'ora a fiamma dolce; regolate di sale e pepe.



- 3** A cottura ultimata, prelevate il petto di pollo dalla casseruola e tagliatelo a strisciole.



4 Unite nuovamente il pollo, a stricoline, al brodo.



5 Servite la zuppa con dei crostini ed un filo d'olio a crudo.