

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie al pomodoro



Che buona questa zuppa di lenticchie al pomodoro! Si tratta di una ricetta davvero ottima, facile da fare e perfetta per una cena in famiglia. Le lenticchie poi fanno benissimo, oltre ad essere buone infatti contengono molto ferro e fibre utili all'organismo ed è per questo che la zuppa che vi andiamo a proporre può essere mangiata anche molto spesso. I bambini l'adoreranno perché è cremosa e molto saporita, magari a loro potrete evitare l'aggiunta del peperoncino, che invece gli adulti gradiranno di certo. Le lenticchie inoltre sono tra i legumi più digeribili infatti esse sono tra i primi ad essere introdotti nella dieta dei bambini e in genere sono anche i più amati, proprio per il loro sapore ottimo. Provate anche la variante di origine marocchina, che prende il nome di [Laadass!](#)

Se amate le zuppe e le minestre e in linea generale i comfort food, ecco per voi anche un'altra idea:

[zuppa frantoiana](#)

, davvero un ottimo piatto per chi ama le verdure,
provate anche questa e fateci sapere se vi è piaciuta!

INGREDIENTI

LENTICCHIE SECICHE 250 gr

POMODORI PELATI 400 gr

SEDANO 1 costa

SPICCHIO DI AGLIO 1

ACQUA

SALE

PEPERONCINO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la zuppa di lenticchie al pomodoro: versate in una casseruola un giro d'olio extravergine d'oliva, tritate finemente uno spicchio d'aglio e aggiungetelo nella casseruola, accendete il fuoco e lasciate scaldare, state attenti a non scaldare troppo l'olio perché brucereste l'aglio e diverrebbe scuro.





2 Prendete il sedano lavate una costa e con l'aiuto di un pela-patate eliminate i filamenti esterni. Prendete anche le foglioline più tenere del sedano e mettetetele da parte.

Tritate finemente il sedano pulito e aggiungetelo nella casseruola con l'olio caldo e l'aglio e lasciate soffriggere.





3 Appena l'aglio si brunisce aggiungete la passata di pomodoro, portate a bollore, mettete anche qualche fogliolina di sedano, messa da parte in precedenza ed infine versate nella casseruola le lenticchie.





- 4 Coprite le lenticchie con tanta acqua fino a ricoprirle completamente calcolate 4 dita sopra il loro volume, salate, semicoprite con un coperchio, abbassate il fuoco e cuocete a seconda del tempo di cottura necessario per il tipo di lenticchie che utilizzerete, in questo caso circa 30-35 minuti.





5 Quando le lenticchie sono cotte, prendete delle scodelline, mettete sul fondo le fette di pane abbrustolito, e versateci sopra la zuppa di lenticchie al pomodoro.

Insaporite con un bel giro d'olio extravergine d'oliva e se gradite del peperoncino.





CONSIGLIO

Per i miei gusti c'è troppo aglio, posso non metterlo?

Sì puoi anche farlo soffriggere in camicia e poi toglierlo quando aggiungi gli altri ingredienti.
Risulterà di certo più leggero.

Come posso conservare questa zuppa di lenticchie al pomodoro?

Puoi lasciarla in frigorifero per un giorno oppure surgelarla.

Non ho molto tempo, posso usare le lenticchie in barattolo?

Certo, usando quelle in lattina risparmierai tantissimo tempo.

Potrei utilizzare i pomodorini al posto della passata?

Sì certo, verrà ugualmente ottima!