

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di lenticchie alla molisana

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

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



Zuppa di lenticchie alla molisana

## INGREDIENTI

LENTICCHIE 500 gr  
PANCETTA FRESCA 200 gr  
POMODORO PELATO 400 gr  
CIPOLLA ½  
SALE  
PEPE  
CAROTE  
SEDANO  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la zuppa di lenticchie alla molisana, la prima cosa della quale dovrete occuparvi è quella della cottura delle lenticchie. Mettete le lenticchie in ammollo la sera precedente. Il mattino successivo, sciacquate bene le lenticchie sotto l'acqua corrente. Dopo averle accuratamente sciacquate, mettetele all'interno di una

casseruola, con una costa di sedano, uno spicchio d'aglio e una carota. Ricoprite le lenticchie completamente con dell'acqua, accendete il fuoco e cuocete per circa 30-35 minuti.



- 2 Mentre le lenticchie sono in cottura, procedete con la preparazione della ricetta nella seguente maniera: versate e lasciate scaldare a fuoco dolce un giro d'olio extravergine d'oliva in un'altra casseruola dai bordi alti, adatta per la cottura della zuppa. Prendete mezza cipolla tritatela finemente, aggiungetela nella casseruola e lasciatela soffriggere leggermente.





**3** Tagliate a cubetti la pancetta, quindi mettetela a rosolare nella casseruola con il trito di cipolla.





**4** Mentre la pancetta si stà rosolando, raccogliete i pomodori pelati in una scodella e con l'aiuto di una forchetta e coltello, fateli a pezzi grossolani.

Unite i pomodori pelati nella casseruola con la pancetta appena rosolata, aggiustate il tutto con un pizzico di sale e lasciate cuocere la salsa per circa 10 minuti, facendola restringere leggermente.





5 Una volta che lenticchie saranno arrivate a cottura e la salsa si sarà ristretta, unite le

lenticchie cotte alla salsa di pomodoro. Mescolate e lasciate insaporire bene il tutto per pochi minuti, regolate la zuppa con un pizzico di sale se necessario e aromatizzate con una macinata di pepe.





6 La zuppa di lenticchie alla molisana è pronta, impiattatela e servite.

