

ZUPPE E MINESTRE

## Crema di lenticchie

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [75 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Quando i primi freddi iniziano a far capolino spesso si ha l'esigenza di un pasto caldo e confortevole, quindi la **crema di lenticchie** è proprio perfetta in questi casi. Buona, facile da fare, un piatto economico ma molto salutare, che fa bene a grandi e piccini e riscalda sia il corpo che la mente. Le lenticchie sono un gustoso legume che per le loro proprietà vengono somministrate sin dall'infanzia ai bambini che in genere le apprezzano molto. Provate questa ricetta semplicissima e provate a rifarla a casa. Se vi piace tanto questo ingrediente, perché non provate anche a farne [crocchette](#)?

## INGREDIENTI

LENTICCHIE secche - 300 gr

PANNA 200 gr

CROSTINI DI PANE

BURRO 50 gr

SEDANO 1 costa

PATATE 2

CIPOLLE 1

PREZZEMOLO

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Quando volete realizzare la ricetta della crema di lenticchie, per prima cosa mettete in una casseruola la cipolla, il sedano e la carota tritati grossolanamente, unite le patate tagliate a tocchetti, ricoprite d'acqua e portate lentamente a ebollizione. Salate e pepate.

Aggiungete, a questo punto, il burro e lasciate cuocere il tutto a fiamma dolce per un'ora, aggiungendo, se necessario, altra acqua bollente.

Quando le lenticchie risulteranno cotte, frullatele con l'ausilio di un frullatore ad immersione, aggiungete, quindi, la panna e riportate ad ebollizione mescolando spesso.

Lasciate insaporire per 5 minuti, quindi servite la crema di lenticchie con una spolverata di prezzemolo tritato ed accompagnata con i crostini di pane leggermente tostati. La crema è buona anche tiepida o fredda.

## CONSIGLIO

**Quanto tempo prima posso preparare questa crema?**

Anche qualche ora, poi la riscaldi al momento di servire.

**Posso utilizzare anche le lenticchie precotte?**

Sì vanno benissimo anche quelle precotte.

**Potrei aggiungere delle spezie?**

Certo, la curcuma ad esempio ci sta benissimo!