

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La zuppa di lenticchie, uno dei piatti simbolo della dieta mediterranea. Semplice, salutare, leggero e gustoso, potrete utilizzarlo più rustico o frullarlo ed ricavarne un'ottima vellutata.

INGREDIENTI

LENTICCHIE già cotte - 400 gr
CAROTE 1
SEDANO 1 costa
POMODORI 10
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Tritare le verdure dopo averle pulite, prima separatamente e poi tutte insieme.



2 Scaldare un fondo d'olio in una padella ed aggiungere il trito per farlo soffriggere.



3 Togliere i semi da un peperoncino e tagliarlo a pezzettini.



4 Unirlo al soffritto nella padella.



5 Tagliare grossolanamente i pomodori pelati ed unirli alla padella.





6 Lasciare insaporire per qualche minuto.

Aggiungere le lenticchie già cotte e qualche cucchiaio di liquido di cottura.





7 Rimuovere l'aglio che è caduto insieme alle lenticchie.



8 Tagliare il pane e farlo tostare in forno.



- 9 Una volta che la zuppa si è ben insaporita, ci vorranno 10-15 minuti, servitela ben calda insieme al pane tostato.