

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie Laadass con patate

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *15 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ IL TEMPO DI AMMOLLO DELLE LENTICCHIE (SE NECESSARIO)*



Le lenticchie sono dei legumi molto versatili, gustosi e nutrienti, preziosi per la dieta di grandi e piccoli. Oggi usciamo dai confini italiani per proporvi una ricetta dal sapore mediorientale: la zuppa di lenticchie Laadass. Una tipica pietanza marocchina arricchita con patate, carote, cipolle e pomodori, facile e veloce da preparare e ideale per le serate più fredde. Corposa e genuina, la zuppa di lenticchie Laadass può essere servita sia come una ricca minestra che come piatto unico, accompagnata con

fette di pane.

Provate anche queste ricette con le lenticchie:

[pasta e lenticchie](#)

[puré di lenticchie](#)

[zuppa di lenticchie al pomodoro](#)

[lenticchie in umido con pancetta](#)

INGREDIENTI

LENTICCHIE 500 gr

POLPA DI POMODORO a cubetti - 400 gr

CIPOLLE 1

PATATE 2

CAROTE 2

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SPICCHIO DI AGLIO 1

DADO PER BRODO VEGETALE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

ACQUA

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la zuppa di lenticchie Laadass per prima cosa mettete in ammollo le lenticchie in acqua per circa 15 minuti. Se le lenticchie non hanno bisogno di ammollo potete saltare questo passaggio.

Nel frattempo tagliate le carote e le patate a tocchetti. Mondate e tritate finemente la cipolla.



2 In un tegame rosolate la cipolla con l'olio e due spicchi di aglio.

Quando la cipolla sarà dorata, aggiungete le lenticchie scolate, la polpa di pomodoro, il dado, sale e pepe.





3 Mescolate e coprite le lenticchie con l'acqua.

Cuocete con il coperchio a fuoco dolce per circa 10 minuti.



4 Dopo 6-7 minuti unite le verdure e continuate a cuocere fino a quando risulteranno morbide.

Una volta cotte, aggiungete il prezzemolo tritato e mescolate.

Servite la vostra zuppa di lenticchie Laadass ancora calda!



CONSIGLIO

È un piatto salutare?

Molti studi testimoniano che le lenticchie fanno proprio bene, riducendo grazie alle fibre presenti la comparsa di alcune patologie legate all'intestino.

Mi piacciono i sapori etnici e particolari. È questo il caso?

Sì! Se amate cambiare e sperimentare ricette sempre nuove con questa nostra versione aggiungerete tanto gusto e sapore a un ingrediente già buono di per sé!

È indicata per i bambini?

Sì certo, non ha un sapore particolarmente speziato.