

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie Laaddas

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



La **zuppa di lenticchie laaddas** è un toccasana per il nostro organismo. Si tratta di una ricetta di origine mediorientale molto buona e semplice nella sua esecuzione. Quella che vi proponiamo in questa versione è una gustosa variante rispetto alla classica. Si tratta di una zuppa intensa, ricca di gusto ma molto facile da fare. Un comfort food di quelli da mangiare con calma, quando fuori magari è mal tempo. Noi vi consigliamo di mangiare spesso le lenticchie, in effetti sono uno dei primi legumi che si introducono durante lo svezzamento dei bambini. Sono perfetti da abbinare a pasta o riso, meglio se integrale poiché con essi creano un piatto equilibrato e completo. E se amate le lenticchie

provate anche: [pasta e lenticchie](#), sempre buonissima!

INGREDIENTI

LENTICCHIE 500 gr

CIPOLLE 1

POMODORI 1

PATATE 2

CAROTE 2

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SPICCHIO DI AGLIO 2

DADO PER BRODO VEGETALE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta della zuppa di lenticchie laddas per prima cosa affettate finemente la cipolla e fatela rosolare in un tegame con dell'olio d'oliva e gli spicchi d'aglio.

Aggiungete al soffritto le lenticchie ben scolate precedentemente ammollate in acqua per circa 15 minuti, il pomodoro pelato e tagliato a cubetti, il dado, il pepe macinato ed il sale.



2 Coprite il tutto con un litro e mezzo di acqua ed incoperchiate il tegame.



- 3 Portate lentamente ad ebollizione per circa 10 minuti, quindi aggiungete patate e carote tagliate a dadini. Lasciate cuocere finché le verdure siano tenere.



- 4 Prima di servire spolverizzate la zuppa con il prezzemolo tritato e accompagnatela con delle fette di pane casereccio.

CONSIGLIO