

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie, pollo e menta

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [80 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **zuppa di lenticchie**, pollo e menta è un piatto che si può considerare un vero comfort food. Una preparazione semplice, squisita e speciale, adatta non solo alle occasioni intime in famiglia ma anche alle cene conviviali dove il risparmio fa rima con gusto. Si tratta di una zuppa salutare, un piatto unico addirittura, vista la presenza delle verdure e del pollo. Perfetta da mangiare sia calda che fredda, proprio come si fa nei paesi arabi e asiatici, da cui questa ricetta prende origine. Le lenticchie poi fanno benissimo all'organismo e più se ne mangiano meglio è! Sono un concentrato di ferro e fibra, e quindi sono indicate per l'alimentazione di tutta la famiglia, in particolar modo delle donne e bambini.

Noi personalmente amiamo molto questa zuppa di lenticche con pollo e menta ma qualora ve ne avanzassero vi proponiamo anche la ricetta più classica: [Zuppa di lenticchie](#): provatela perché è sempre eccellente e piace tanto a grandi e piccoli!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 240 gr
LENTICCHIE (piccole) - 200 gr
MAZZETTO AROMATICO 1
CAROTE 30 gr
CIPOLLE 30 gr
PORRI 30 gr
SEDANO 30 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
BRODO VEGETALE 2 l
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta della zuppa di lenticchie, pollo e menta, lavate le lenticchie e, a parte, scaldare il brodo vegetale.

Tritate la cipolla, le carote, il sedano e il porro, trasferiteli in una casseruola insieme al mazzetto aromatico e il petto di pollo con l'olio.

Lasciate soffriggere per 5 minuti, quindi coprite il tutto con il brodo caldo. Portate ad ebollizione, aggiustate di sale e pepe e lasciate cuocere per un'ora a fiamma dolce.

Dopo un'ora, togliete il petto di pollo, tagliatelo a filetti e tenetelo da parte. Continuate la cottura delle lenticchie per altri 15 minuti e al termine togliete il mazzetto aromatico. Riunite il petto di pollo alla casseruola.

Servite a tavola la minestra con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

CONSIGLIO

Le lenticchie mi restano sempre un po' dure come mai?

Cuocile sempre con un coperchio e a fuoco moderato.

Devo sempre sciacquare?

Sì è necessario poiché essendo comunque un prodotto della terra, è possibile che al loro interno ci siano delle impurità.

Quanto tempo si può conservare questo piatto?

Puoi conservarlo in frigorifero per ventiquattro ore circa, chiuso in un contenitore ermetico.