

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di lenticchie, pollo e menta

di: *Cookaround*

---

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, scaldate 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