

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di scarola e lenticchie

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



La **zuppa di scarola e lenticchie** è una ricetta non solo buonissima ma anche perfetta se avete amici o familiari vegetariani, senza considerare che le lenticchie sono uno dei pochi legumi che, anche quando li comprate secchi, non hanno bisogno di essere messi a bagno per ore prima di cuocerli.

Potrete aggiungere le lenticchie alle vostre zuppe per arricchirle di buone proteine vegetali e otterrete una zuppa completa nel giro di 15-20 minuti a seconda della varietà della lenticchia.

La scarola, d'altra parte, è una verdura ricca di acqua e fibre, perfetta per mantenerci in forma e in salute, però, la nostra zuppa è più ricca e saziante.

INGREDIENTI

LENTICCHIE 300 gr

SCAROLA cespi - 4

SPICCHIO DI AGLIO 2

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BRODO VEGETALE

ACQUA 1 l

PREPARAZIONE

1 Per realizzare una buona zuppa di scarola e lenticchie dovrete partire da un soffritto, quindi fate scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una pentola sufficientemente capiente da poter contenere il volume, inizialmente considerevole, della scarola.

Aggiungete un bello spicchio d'aglio in camicia appena schiacciato e un peperoncino rosso sminuzzato. Se amate il sapore dell'aglio nelle minestre potete anche aggiungerlo dopo averlo tritato finemente per accentuarne il sapore.





2 Dedicatevi, quindi, alla scarola: innanzitutto lavatela sotto l'acqua corrente, quindi sfogliatela e tagliate grossolanamente le foglie. Anche se inizialmente vi sembrerà troppa, non fatevi ingannare, quando appassirà perderà almeno metà del volume iniziale.

Nonostante vi sembri che non possa starci tutta nella pentola, mettetela ugualmente tutta pressando un po' e poi aiutatevi a tenerla nella pentola con un bel coperchio pesante. Dopo una decina di minuti di cottura già il volume si sarà ridotto.





- 3 Quando vedrete che la scarola sarà già un po' appassita, ovvero dopo circa 10 minuti, potrete proseguirne la cottura aggiungendo del brodo vegetale. Aggiungete tanto brodo quanto ne serve per coprire completamente la verdura.



- 4 Coprite nuovamente la pentola con il suo coperchio e proseguite la cottura a fuoco moderato per altri 15 minuti.



5 Nel frattempo dedicatevi alla realizzazione dei crosini o crostoni che sono del tutto facoltativi ma ve li consigliamo vivamente. Completano la zuppa con la loro croccantezza.

Tagliate il pane, non serve del pane fresco, va benissimo quello del giorno prima. Le fette non dovranno essere spesse, diciamo che lo spessore ottimale è 1 cm - 1,5 cm. Accendete il forno a 180°C e fate tostare il pane per circa 10 minuti nel forno già caldo.

Se preferite potete tostare il pane anche in un classico tosta pane, o ancora, se proprio non avete altra scelta potreste pensare di farlo tostare in padella o su di una griglia rovente.



6 E' giunto il momento di aggiungere le lenticchie alla zuppa. Come anticipavo prima le lenticchie non hanno bisogno di ammollo in acqua per ore e ore, potrete aggiungerle a qualsiasi zuppa preferiate e sarà sufficiente cuocerle per 15-20 minuti a seconda del tipo di lenticchia. Verificate sempre assaggiando se il grado di cottura è quello desiderato.



7 Bene, ora avrete la vostra zuppa pronta e bella fumante, dovrete semplicemente servirla e noi vi proponiamo di servirla in questo modo: disponete delle fette di pane sul fondo del piatto o della cocotte che avrete scelto per il servizio, quindi coprite con abbondante zuppa.

Ultimate il piatto a piacere con una fetta di pane tostato in aggiunta e un bel giro d'olio extravergine d'oliva.





CONSIGLIO

La scarola che verdura è?

La scarola è un tipo d'insalata dalle foglie di colore variabile e comunque tendenti sempre al verde chiaro. La puoi trovare anche sotto il nome di indivia, infatti è parente strettissimo dell'indivia belga.

Questa è una zuppa di quelle che si possono scaldare?

Certo che sì, non contenendo proteine o altri ingredienti facilmente deteriorabili potrai consumarla anche dopo un paio di giorni se conservata adeguatamente in frigorifero.