



ZUPPE E MINESTRONI

# Zuppa di lenticchie e cipolle

8 Dicembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MIN



TEMPO DI COTTURA  
25 MIN



CALORIE  
540K

NOTE

## INGREDIENTI

240 g di Lenticchie rosse decorticate

4 Cipolle dorate

2 spicchi di Aglio

1 Carota

1 Limone bio

1.2 l di Brodo vegetale

1 cucchiaino di Cumino macinato

1 cucchiaino di Coriandolo macinato

Prezzemolo fresco

200 g di Pane tostato a dadini

4 cucchiai di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

## Preparazione

- Versate le lenticchie in un colino e sciacquatele bene sotto l'acqua fredda.
- Mondate le cipolle, l'aglio e la carota, lavateli e tritateli grossolanamente. Versate il trito in un tegame con l'olio e fatelo soffriggere a fuoco basso per 3-4 minuti, mescolando sempre.
- Aggiungete il cumino e il coriandolo e subito dopo le lenticchie; fate insaporire a fuoco molto basso per 2-3 minuti, poi unite il brodo e cuocete tutto per circa 15 minuti dall'ebollizione, finché le lenticchie si saranno disfatte. A fine cottura frullate grossolanamente la zuppa con il frullatore a immersione.
- Aggiungete un po' di succo di limone, regolate di sale e condite con del pepe macinato al momento. Continuate a cuocere per un altro paio di minuti, poi decorate con abbondante prezzemolo tritato e servite con i crostini.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

• Invece di usare il pane, potete accompagnare questa aromatica zuppa con del riso basmati cotto con le spezie. Preparatelo come fosse un risotto. Per 4 persone versate 2 cucchiai di olio extravergine di oliva in una padella capiente antiaderente, quindi aggiungete 120 g di riso basmati e fatelo tostare per 2 minuti, girandolo sempre con un mestolo piatto. Quindi unite 4 semi di cardamomo, sbucciati e tritati finemente, aggiungete 240 ml di acqua bollente, salate e cuocete per 15 minuti a fuoco basso, con il coperchio. Infine spegnete e lasciate riposare, sempre coperto per altri 10 minuti. Trascorso questo tempo sgranatelo con una forchetta e servitelo a parte con la zuppa.