Zuppa di lenticchie di Esau' per vegetariani



Tempo di preparazione: 25 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Bicchieri d’acqua: 5
- Carote: 2
- Cipolla: 1
- Cucchiai di olio extravergine d’oliva: 4
- Foglia di alloro: 1
- Gambo di sedano: 1
- Lenticchie secche: 300 gr
- Pepe: q.b.
- Prezzemolo: q.b.
- Sale: q.b.
- Spicchio d’aglio: 1

Preparazione

In una padella dal bordo alto o in una pentola, preparate il soffritto con le verdure; se avete preparato delle polpettine vegetariane a base di mollica o avete deciso di usare i bocconcini di soia potete aggiungerli in questa fase.

L’aglio schiacciato andrebbe unito a crudo a fine cottura del piatto, ma se l’idea vi impressiona potete semplicemente aggiungerlo al soffritto. Versate in pentola la **Passata rustica Pomì** e lasciate sobbollire il tutto per 5 minuti, poi aggiungete l’acqua e 1 cucchiaino di sale. Al primo bollore dell’acqua unite le lenticchie e l’alloro, dunque lasciate cuocere la minestra a fuoco basso, coperta, per mezz’ora abbondante.

Togliete la pentola dal fuoco e verificate la cottura delle lenticchie: se necessario, potete aggiungere acqua e rimetterle sul fuoco, ma senza eccedere con i tempi altrimenti risulteranno disfatte. Servite il piatto ben caldo, accompagnato con una fetta di pane croccante e qualche fogliolina di prezzemolo, se piace.

For this recipe we used:

Passata Rustica 250 gr

