

## Zuppa di lenticchie di Esau' per vegetariani



**Tempo di preparazione:** 25 min.

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti

- Passata Rustica 700g 250 gr
- **Ingredienti**
  - Bicchieri d'acqua 5
  - Carote 2
  - Cipolla 1
  - Cucchiaini 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

**Per questa ricetta abbiamo usato:**



## 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 Pomi** 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.

- *Jasmine Guetta*