

ZUPPA DI LENTICCHIE SPEZIATA

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

1 SPICCHIO DI AGLIO



1 CIPOLLA

FONTE DI VITAMINA C, QUERCETINA
POLIFENOLO ANTIINFLAMMATORIO CHE
CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO



OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA

FONTE DI GRASSI BUONI, PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI



PREZZEMOLO A PIACERE

1 SOFRIGGERE UNA CIPOLLA BIANCA TAGLIATA A FETTINE E UNO SPICCHIO DI AGLIO SBUCCIAUTO.

2 INSAPORIRE CON LE SPEZIE A PIACERE.

3 AGGIUNGERE LE LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE.

4 CUOCERE A SECCO PER DUE MINUTI.

5 AGGIUNGERE SUBITO DOPO IL LATTE DI COCCO E UN LITRO D'ACQUA.

6 PORTARE A BOLLORE E CUOCERE PER CIRCA ALTRI 10-15 MINUTI.

7 AGGIUNGERE UN CUCCHIAIO DI CONCENTRATO DI POMODORO O DI SALSA DI POMODORO, LASCIARE ADDENSARE POCHI MINUTI.

8 DECORARE CON IL LATTE DI COCCO RIMASTO E IL PREZZEMOLO.

350 G DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE

FONTE DI VITAMINA B6



SPEZIE:

PEPERONCINO, PAPRIKA, CURRY, ZENZERO E CUMINO

1 CUCCHIAIO DI CONCENTRATO DI POMODORO O DI SALSA DI POMODORO



400 ML DI LATTE DI COCCO IN LATTINA

RICCO DI POTASSIO, VITAMINE DEL GRUPPO B



CHE COSA SERVE:

PENTOLA, MESTOLO, CUCCHIAIO, TAGLIERE E COLTELLO.