

ZUPPA DI LENTICCHIE SPEZIATA

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE



1 SPICCHIO DI AGLIO



1 CIPOLLA

FORTE DI VITAMINA C, QUERCETINA
POLIFENOLO ANTIINFIAMMATOIO CHE
CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO



OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA

FORTE DI GRASSI BUONI, PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI



PREZZEMOLO A PIACERE

1 SOFFRIGGERE UNA CIPOLLA BIANCA TAGLIATA A FETTINE
E UNO SPICCHIO DI AGLIO SBUCCIATO.

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

FORTE DI VITAMINA B6



SPEZIE:

PEPERONCINO, PAPIKA, 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.