

Zuppetta di lenticchie, zenzero e scorza di limone



di Chiara Maci | 14 dic 2015

La zuppetta di lenticchie, zenzero e scorza di limone è un piatto semplice e gustoso, perfetto per le sere d'inverno. Vi spiego come realizzarlo in pochi semplici passi.



Quando lo stress e il freddo minacciano di prosciugarvi le energie, il rimedio è solo uno: un piatto buono, caldo e sostanzioso. Nella prima puntata di #VitaDaFoodBlogger, vi spiego come realizzare una salutare zuppetta di lenticchie, zenzero e scorza di limone. Esiste un comfort food migliore di questo?

La risposta è "forse" ma di certo è un primo piatto energetico e gustoso, ottimo per le sere d'inverno e dopo le giornate "difficili". Coccoliamoci con questa ricetta, ecco tutte le informazioni e il video passo passo!

Informazioni

Difficoltà
Media

Metodo di cottura
In padella

Categoria

Minestre e zuppe

Cottura

120 minuti

Dosi

4 persone

Preparazione

15 minuti

Tempo totale

135 minuti

Ingredienti

Lenticchie di Capracotta

250 gr

Radice di zenzero

1

Sedano**Cipolla****Limone**

1

Olio extra vergine d'oliva**Carota****Brodo vegetale**

Preparazione

1. Per prima cosa fate un battuto di verdure con sedano, carote e cipolle, e mettetelo a soffriggere.
2. Dopo averle lavate, aggiungete le lenticchie che avrete tenuto in ammollo un'ora il giorno stesso (a me piacciono che non si spappolano in cottura e di solito uso **quelle di Capracotta**).
3. Aggiungete anche brodo vegetale e **zenzero tagliato a fette larghe**, per dare una nota balsamica e un po' piccante. Lasciate cuocere per 40 minuti e togliete le fette di zenzero.
4. Quando le lenticchie saranno pronte, impiattatele e aggiungete una scorza di limone non trattato.

Vota la ricetta