

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie (versione 2)

Origine: Grecia

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

35 min

Ingredienti per 4 persone

Lenticchie

Cipolla

abbondante

Aglio

2 spicchi

Alloro

Peperoncino

1

Sale

Pepe

Dado

1

Olio d'oliva extra-vergine

abbondante

Aceto di vino (facoltativo)

Preparazione

- 1 Per evitare di mettere in ammollo le lenticchie è sufficiente metterle a bollire in acqua per circa 20 minuti, e scolarle.
- 2 Intanto nella pentola a pressione mettere dell'abbondante cipolla tagliuzzata finemente, un paio di spicchi di aglio, un peperoncino e dell'abbondante Olio D'oliva Extra-vergine.
- 3 Senza soffriggere nulla, in modo che la zuppa risulti più leggera gettarvi le lenticchie scolate, dell'acqua, un dado e un poco di pepe. Portare in pressione e cuocere per circa 15 minuti.
- 4 Scoperchiare la pentola e far asciugare un poco la zuppa qualora risultasse troppo liquida.
- 5 Risulta ancora più appetitosa se la si lascia raffreddare e poi la si riscalda nuovamente; in Grecia viene servita con dell'aceto che ne facilita la digeribilità.