



# ZUPPA DI LENTICCHIE E CAVOLO NERO



Un comfort food autunnale sano e pieno di gusto: la zuppa di lenticchie e cavolo nero di Cristina "The Lazy Trotter" Buonerba è semplice da preparare e perfetta per scaldarsi nei primi giorni di freddo.

 Facile  45'  Primo

## INGREDIENTI (2 PERSONE)

- 400 gr [Lenticchie al naturale 400 g](#)
- q.b. Aglio
- 2 Carote
- 4 foglie Cavolo nero
- 1/2 Cipolla rossa
- q.b. Cumino
- 3 Gambi di sedano
- q.b. Olio EVO
- 1 lattina Polpa fine De Rica
- q.b. Prezzemolo
- q.b. Sale
- 1 pezzetto Zenzero

## PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



## PREPARAZIONE

1. Lavate e tagliate la cipolla, le carote, il sedano, l'aglio e lo zenzero.
2. Fate riscaldare un filo di olio in una pentola e aggiungete tutte le verdure; soffriggetele per 10 minuti a fuoco basso fino a quando non si saranno ammorbidite, mescolando di tanto in tanto.
3. Mentre le verdure cuociono, tagliate le foglie di cavolo nero a striscioline. Aggiungetele alle verdure e lasciatele cuocere per qualche minuto, fino a quando non saranno leggermente appassite.
4. Aggiungete il sale, il cumino e la salsa di pomodoro e continuate a mescolare per amalgamare tutti gli ingredienti. A questo punto aggiungete le lenticchie, mescolate e coprite il tutto, lasciando cuocere a fiamma bassa per almeno 30/35 minuti.
5. Servite la zuppa calda, magari con un filo di olio EVO e qualche foglia di prezzemolo.