

ZUPPA DI LENTICCHIE DI ZÌ AMALIA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- aglio
- pane casereccio (200gr)
- prezzemolo
- peperoncino fresco
- basilico
- lenticchie secche (150gr)

Come si prepara

Mettete le lenticchie in una pentola con acqua fredda (due parti di acqua e una di lenticchie) e fate cuocere con il coperchio a fuoco lento per tre quarti d'ora.

Aggiungete, dieci minuti prima del termine della cottura, un po' di olio extravergine d'oliva, basilico in foglia, prezzemolo tritato, peperoncino e aglio a piacere e pomodoro Pachino tagliato in quattro.

Nel momento in cui è tutto pronto, spegnete e servite subito su un letto di pane casereccio tostato al forno.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	10 kcal 42 kJ
-------------------	------------------

Tags

occasioni speciali, feste, ricetta tipica, ricetta regionale, minestre, mediterranea, zuppa