



Associazione Amici del Cuore Onlus - Lecco



Zuppa di lenticchie e orzo perlato

LE RICETTE della SCUOLA ALBERGHIERA di CASARGO

INGREDIENTI per 10 persone

Lenticchie secche gr. 500
Orzo perlato gr. 300
Olio extravergine di oliva gr. 200
Sedano gr. 100
Carote gr. 100
Cipolla gr. 100
Aglio in camicia pz. 1
Passata di pomodoro gr. 100
Brodo vegetale q.b.
Prezzemolo tritato q.b.
Sale e Pepe q.b.
Mazzetto di erbe aromatiche q.b.

PROCEDIMENTO

Lasciare in ammollo le lenticchie per 2 ore e l'orzo perlato per 1 ora.

Far soffriggere in casseruola con l'olio il trito di sedano, carote, cipolle per qualche minuto, aggiungere le lenticchie scolate, il pomodoro e il mazzetto di erbe aromatiche, coprire il tutto con il brodo vegetale e cuocere per circa 45 min.

A cottura quasi completa aggiungere l'orzo perlato alla zuppa e completare la cottura, aggiustare di sale e pepe q.b.

Servire in zuppiere o piatto fondo aggiungendo crostini di pane tostati, prezzemolo tritato ed olio extravergine di oliva.