

Zuppa di grano saraceno e lenticchie rosse

La **zuppa di grano saraceno e lenticchie rosse** è una minestra a base di legumi e cereali. Contiene porri, zucca, patate, grano saraceno, amaranto e lenticchie rosse. Leggera e salutare può essere un ottimo piatto unico.

La **zuppa di grano saraceno e lenticchie rosse** è perfetta se gustata tiepida, quando i sapori si sono ben amalgamati fra loro. Si può accompagnare con crostini di pane e un filo d'olio a crudo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **385Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 porro
- 150 g di zucca
- 150 g di patate
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale
- 50 g di grano saraceno
- 30 g di amaranto
- 50 g di lenticchie rosse decorticate
- 1 pizzico di curcuma
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

- Lavare bene il porro, eliminare lo strato più esterno, le radichette e tritare finemente la parte bianca.
- Affettare la zucca, eliminare la buccia e la parte filamentosa con i semi, quindi ridurre la polpa in cubetti di un centimetro scarso di lato.
- Lavare la patata, pelarla e tagliarla a cubetti di grandezza simile a quelli di zucca.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e il porro. Portarla sul fuoco e farlo dolcemente dorare su fiamma media assieme a un pizzico di sale.
- Unire la zucca e le patate e cuocere per un paio di minuti mescolando.
- Unire il brodo, lasciandone da parte qualche mestolo, e attendere che riprenda il bollore.
- Assaggiare per regolare di sale. Il brodo deve essere piuttosto saporito.
- Buttare il grano saraceno e l'amaranto.
- Cuocere a fiamma media per 5 minuti, quindi unire le lenticchie.
- Cuocere per 10 minuti a fiamma dolce, coperto.
- Aggiungere la curcuma, mescolare e proseguire la cottura per altri 5 minuti.
- Spegnerne, regolare di sale e mantecare con il Parmigiano Reggiano grattugiato. Unire un filo d'olio a crudo, coprire e lasciar riposare per 5 minuti.
- Servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGAN

Omettere il Parmigiano Reggiano. I vegetariani possono sostituirlo con un formaggio da grattugio analogo non preparato con caglio animale.