

Zuppa di lenticchie, belga e cotechino



Esecuzione: Facile

Preparazione: 15

Cottura: 40

Dosi per 4 persone

Pulisci carote, sedano e aglio, trita il tutto finemente; in una casseruola scaldi 2 cucchiai di olio, unisci la pancetta e fai rosolare per 2-3'. Aggiungi il trito di verdure, le lenticchie ben scolate e sciacquate, la polpa di pomodoro e il brodo vegetale bollente; lascia cuocere la zuppa, a fiamma media e coperta, per circa 20. Sfoglia i cespi di belga ed elimina il torsolo, lava e asciuga le foglie. Scaldi 2 cucchiai di olio in una padella, unisci l'insalata e un pizzico di sale e cuoci, a fiamma bassa, per circa 10 finché sarà appassita.

Togli la pelle al cotechino e taglialo a dadini. Servi la zuppa su ciotole individuali con al centro il cotechino e il belga molto caldi, aggiungendo del pepe e un filo d'olio a crudo.

Ingredienti per 4 persone

- 2 scatole di lenticchie al naturale
- 2 piccoli cespi di insalata belga
- 6 fette di cotechino già cotto
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 5 cucchiaini di olio EV
- 20 g di pancetta affumicata a dadini
- 200 g di polpa di pomodoro
- 1 l di brodo vegetale
- sale e pepe