

Zuppa di lenticchie alla curcuma con limone e cavolo riccio

Una zuppa nutriente e antinfiammatoria che unisce lenticchie ricche di proteine, curcuma vibrante e limone fresco. Perfetta per energia costante e controllo della glicemia.

Preparazione: 10 min

Cottura: 50 min

Totale: 60 min

Porzioni: 8

GL 4.8 / GI 20

Ingredienti

lenticchie marroni o verdi, controllate e sciacquate

olio extravergine d'oliva

cipolla gialla, tritata finemente

carote, tagliate a pezzi

spicchi d'aglio, tritati

cumino in polvere

coriandolo in polvere

curcuma in polvere

pepe nero macinato fresco

brodo di pollo o brodo vegetale a basso contenuto di sodio

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-di-lenticchie-all-a-curcuma-con-limone-e-cavolo-riccio

cavolo riccio o spinaci freschi, tagliati a striscioline

limoni freschi

prezzemolo o aneto fresco, tritato

sale marino fino

Istruzioni

Step 1

Metti una pentola grande o una casseruola dal fondo pesante su fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva. Una volta che inizia a brillare, aggiungi la cipolla tritata finemente, le carote e un pizzico di sale. Fai rosolare le verdure per 6-8 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché non si ammorbidiscono e diventano profumate con una leggera caramellizzazione sui bordi.

Step 2

Aggiungi l'aglio tritato, il cumino in polvere, il coriandolo, la curcuma e il pepe nero nella pentola. Mescola continuamente per circa 30-45 secondi finché le spezie non diventano aromatiche e ricoprono uniformemente le verdure. Questo processo di tostatura rilascia gli oli essenziali e approfondisce il profilo di sapore.

Step 3

Versa le lenticchie sciacquate e il brodo, mescolando per combinare bene tutti gli ingredienti. Aumenta il fuoco al massimo e porta il composto a ebollizione vivace. Assaggia il brodo e regola di sale secondo il tuo gusto, tenendo presente che i sapori si concentreranno mentre la zuppa sobbolirà.

Step 4

Una volta che bolle, riduci il fuoco per mantenere un sobbolire delicato. Copri parzialmente la pentola con un coperchio, lasciando un piccolo spazio per far uscire il vapore. Lascia cuocere la zuppa per 35-40 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le lenticchie non sono tenere ma mantengono ancora la loro forma. Dovrebbero essere cremose all'interno senza diventare molli.

Step 5

Togli il coperchio e aggiungi il cavolo riccio o gli spinaci tagliati a striscioline, spingendoli giù nel liquido caldo. Continua a cuocere senza coperchio per altri 5 minuti finché le verdure non appassiscono e diventano tenere mantenendo il loro colore vivace.

Step 6

Togli la pentola dal fuoco. Spremi il succo di un limone nella zuppa e aggiungi le erbe aromatiche fresche tritate. Assaggia e regola il condimento con sale aggiuntivo o succo di limone secondo necessità per ottenere un sapore brillante ed equilibrato. L'acidità dovrebbe completare le lenticchie terrose senza sopraffarle.

Step 7

Versa la zuppa nelle ciotole e servi immediatamente, guarnendo con fettine sottili di limone ed erbe aromatiche fresche extra se desideri. Per una consistenza più cremosa, usa un frullatore ad immersione per frullare parzialmente la zuppa, lasciando alcune lenticchie intere per contrasto di consistenza. Conserva gli avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero per un massimo di 5 giorni, aggiungendo un po' di brodo quando riscaldi se necessario.