

Zuppa di lenticchie alla curcuma con limone e verdure

Una zuppa di lenticchie nutriente e amica della glicemia con curcuma antinfiammatoria, lenticchie ricche di fibre e limone fresco—perfetta per un'energia costante tutto il giorno.

Preparazione: 10 min

Cottura: 50 min

Totale: 60 min

Porzioni: 7

GL 5.2 / GI 20

Ingredienti

lenticchie marroni o verdi, controllate e sciacquate

olio extravergine d'oliva

about 1 medium onion cipolla gialla, tritata finemente

about 2 large carrots carote, tagliate a pezzi

spicchi d'aglio, tritati

cumino in polvere

coriandolo in polvere

curcuma in polvere

pepe nero macinato fresco

about 8 cups brodo vegetale o brodo di pollo a basso contenuto di sodio
logifoodcoach.com/recipes/zuppa-di-lenticchie-alla-curcuma-con-limone-e-verdure

about 2 heaping cups cavolo riccio o spinaci, senza gambi e tagliati a striscioline

for juice and serving limoni freschi

prezzemolo fresco o aneto, tritato

adjust to taste sale marino fino

Istruzioni

Step 1

Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande o in una casseruola dal fondo pesante a fuoco medio. Una volta che inizia a brillare, aggiungi la cipolla tritata, le carote e un pizzico di sale. Rosola per 6-8 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure si ammorbidiscono e le cipolle diventano traslucide e profumate.

Step 2

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

Step 3

Versa le lenticchie sciacquate e il brodo vegetale, mescolando per combinare tutto accuratamente. Aumenta il fuoco al massimo e porta il composto a ebollizione vivace. Assaggia il brodo e aggiungi sale secondo necessità—inizia con mezzo cucchiaino e regola in base al contenuto di sodio del tuo brodo.

Step 4

Una volta che bolle, riduci il fuoco per mantenere un sobbollire delicato. Copri la pentola parzialmente con il coperchio leggermente socchiuso per permettere al vapore di uscire. Cuoci per 35-40 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le lenticchie sono tenere ma mantengono ancora la loro forma. Dovrebbero essere cremose all'interno senza diventare molli.

Step 5

Rimuovi completamente il coperchio e incorpora il cavolo riccio o gli spinaci tagliati a striscioline. Continua a sobbollire scoperto per altri 5 minuti finché le verdure appassiscono e diventano tenere. La zuppa dovrebbe avere una consistenza brodosa e sostanziosa con lenticchie e verdure intere visibili.

Step 6

Togli la pentola dal fuoco. Spremi il succo di mezzo limone nella zuppa e incorpora le erbe fresche tritate. Assaggia e regola il condimento con sale o succo di limone aggiuntivo secondo desiderio. Il limone dovrebbe ravvivare i sapori senza sovrastare le spezie terrose.

Step 7

Versa la zuppa nei piatti e servi calda. Per un sapore extra di limone e un aspetto più invitante, guarnisci ogni porzione con una fetta sottile di limone. Se preferisci una consistenza più cremosa, usa un frullatore ad immersione per frullare parzialmente la zuppa, lasciando alcune lenticchie e verdure intere per la consistenza. Conserva gli avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 5 giorni.