

Zuppa di lenticchie e spinaci alla curcuma con crostoni integrali

Piatto unico

Tempo di preparazione: 1 ora

Ingredienti (per 4 persone)

- 200 g di lenticchie secche
- 1 l di brodo vegetale
- 1 cucchiaio raso di curcuma
- 1 punta di cucchiaino di pepe nero
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di semi di senape
- 1 limone
- 200 g di spinaci
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 4 fette di pane integrale da 50 g l'una
- sale q.b.

Preparazione

Sciacquate le lenticchie: sceglietele di una qualità che non necessita di ammollo. Mettetele in una pentola, copritele con il **brodo vegetale** freddo* e aggiungete la curcuma e il pepe: portate a bollore e calcolate circa 50 minuti per la cottura, che deve avvenire a fuoco basso e con il coperchio. Quando le lenticchie saranno tenere, salatele e frullatele, regolando la densità della zuppa e aggiungendo acqua calda se necessario. Unite il succo del limone dosandolo secondo il gusto e mescolate. Conservate la scorza del limone.

Cuocete gli spinaci mondati a vapore per 2-3 minuti, salateli leggermente e teneteli in caldo.

Mondate e affettate finemente la cipolla, fatela appassire in un padellino con 1 cucchiaio di olio, 2 di acqua, un pizzico di sale e i semi di senape. Una volta morbida, unitela alle lenticchie e mescolate.

Distribuite la zuppa ben calda nei piatti e guarnite con ciuffetti di spinaci e il pane integrale tostato. Completate con i 2 cucchiai di olio rimasti, una grattugiata di scorza di limone e servite.

*BRODO VEGETALE

Prepararlo è semplicissimo e torna utile come fondo di risotti, minestre di legumi, da solo con riso o pastina. Basta aggiungere in 1 litro di acqua fredda 3 ortaggi puliti e tagliati in grossi pezzi e cioè: 1 cipolla intera, 1 grossa carota divisa a metà e 1 gambo di sedano. In più, 1 manciata di prezzemolo fresco e, se si vuole, anche 1 foglia di alloro. Dopo aver portato a bollore lasciate cuocere con il coperchio non sigillato ma appena aperto, a fuoco basso: per un buon brodo vegetale occorrono almeno 30-40 minuti. Il sale (poco) va aggiunto verso fine cottura, quando il liquido non si restringerà più di tanto.

