30 min | 4 porzioni | Vegetariana

Dahl di lenticchie

Zuppa dorata e confortante, senza dado e senza sale.



INGREDIENTI

- 400 g carote
- 150 g cipolle
- 20 g zenzero fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g lenticchie rosse o gialle secche
- 650 g acqua
- 30 g olio + 1 cucchiaio di burro
- 15 g pasta di curry delicata
- 130 g re.garum Verdure
- 200 g spinacini
- yogurt e lime per servire

Contiene: latte

PROCEDIMENTO

1. Taglia a pezzi grossi carote, cipolle, zenzero e aglio. Rosolali in pentola con olio e burro. (5 min)
2. Aggiungi la pasta di curry e falla tostare 30 secondi.
3. Aggiungi lenticchie e acqua, copri e cuoci finché le lenticchie sono morbide. (20 min)
4. Aggiungi il re.garum Verdure e mescola.
5. Spegni il fuoco e unisci gli spinaci crudi: appassiscono da soli.
6. Servi con un cucchiaio di yogurt mescolato con succo e scorza di lime.

Il consiglio: Frulla metà zuppa se la vuoi più cremosa. Il giorno dopo è ancora più buona.

Versione chef: Frullare e passare al setaccio per una vellutata liscia; montare con olio al curry. Guarnire con lenticchie croccanti al forno e germogli.