

Ricetta: Zuppa di lenticchie | Recipe: Lentil Stew

Persone: 4 | Preparazione: 30 minuti | Cottura: circa 2 ore | Difficoltà: media

Serves: 4 | Preparation: 30 minutes | Cooking time: about 2 hours | Difficulty: medium

Ingredienti | Ingredients [Italian | English]

1. 300 gr lenticchie verdi secche | *10-11 oz dry green lentils*
2. 1-2 cucchiaini olio d'oliva | *1-2 tbsps olive oil*
3. 1-2 cucchiaini di burro | *1-2 tbsps butter*
4. peperoncino q.b. /quanto basta | *red chili pepper, to taste*
5. 1 cipolla tritata | *1 chopped onion*
6. 1 costola di sedano tritata | *1 stalk of celery, chopped*
7. 2 gambi di porro tritati | *2 bulbs/stems chopped leeks*
8. 1 carota tritata | *1 chopped carrot*
9. 1 bicchiere di vino bianco secco | *1 c./8oz. dry white wine*
10. 1 pomodoro piccolo tritato | *1 small chopped tomato*
11. 1 foglia di alloro | *1 bay leaf*
12. 8-10 bicchieri (2-2 ½ litri) d'acqua | *8-10 c. (2-2 ½ qt.) water*
13. Dadi di brodo vegetale q.b./quanto basta (circa un dado per litro d'acqua) | *Broth cubes, as needed (approx. 1 cube per quart of water)*
14. Sale e pepe, q.b. | *Salt and pepper, to taste*
15. Qualche rametto di timo fresco | *A few sprigs of fresh thyme*
16. Facoltativo: 300 gr cotechino o altra salsiccia | *Optional: 10-11 oz. "cotechino", a traditional Italian pork sausage, or other sausage*

Preparazione | Directions

1. Sciacquate le lenticchie e mettetele in ammollo in acqua fredda per circa 2-3 ore.

Rinse and soak lentils in cold water for approx. 2-3 hours.

2. Riscaldare l'acqua con i dadi di brodo e tenerla coperta a fuoco lento finché occorre.

Heat the water with broth cubes and keep covered at a simmer until needed.

3. Trascorso il tempo di ammollo, potete iniziare a preparare la zuppa di lenticchie. In una pentola grande rosolate cipolla, porro, sedano e carote tritati nel burro e l'olio d'oliva.

Upon completion of soaking time, in a large pan sauté the chopped onion, leeks, carrot and celery in the butter and olive oil, until onion is transparent.

4. Aggiungete le lenticchie, ben scolate dall'acqua di ammollo, e la foglia di alloro, girandole 1-2 minuti mentre assorbono il burro, l'olio ed i gusti della verdura.

Add lentils, having drained the soaking water, and the bay leaf, stirring 1-2 minutes as they absorb the butter, oil and flavors of the vegetables.

5. Aggiungete e fate sfumare il vino bianco, girando il tutto a fuoco basso.

Add white wine and stir the mix while sautéing so wine absorbs into lentils as it evaporates.

6. Aggiungete il pomodoro e girate a fuoco lento.

Add tomato and stir while sautéing.

7. Aggiungete sale e pepe quanto basta.

Add salt and pepper to taste.

8. Aggiungete circa la metà del brodo e coprire la pentola. Controllate, girate ed assaggiate di tanto in tanto, aggiungendo del brodo in più quando occorre ed evitando che le lenticchie si attaccano. Attenzione che le lenticchie ultimate siano al dente e non stracotte.

Add about half the broth and cover the pan. Check, stir and taste every so often, adding more broth as needed to avoid lentils cooking to the bottom of pan. Take care

*that the finished lentils are “al dente” and not overcooked (when ready, lentils should be soft but **not** mushy).*

9. Aggiungete del sale quanto basta.

Add salt as needed/to taste.

10. In una padella a parte, fate rosolare le salsicce. Abbiate cura a non stracuocerle. Alla fine della cottura la pelle sarà diventata biancastra. Dovrebbero essere tenere e non dure.

In a separate pan, steam the sausage(s). Be careful not to overcook. When finished, the casings will have turned white. They should be tender, not tough.

11. Quando le salsicce saranno ultimate, toglietele dalla fiamma e togliere la pelle.

When sausages are cooked, remove from heat and remove casings.

12. Quando la zuppa di lenticchie sarà ultimate, toglietela dalla fiamma, togliete la foglia di alloro, aggiungete del timo fresco e mescolate. Affettate le salsicce, mettete le fette in cima alle porzioni di zuppa ed aggiungete un rametto di timo fresco. Buon appetito e prospero anno !

When lentils have finished cooking, remove from heat, remove bay leaf, add the leaves of several fresh sprigs of thyme and mix. Slice the sausages, put slices over the top of the portions of lentil stew, add a sprig of thyme and serve. Good eating and Prosperous New Year!

P.S. Don't have the time or desire to cook? No problem! Another tradition to ensure good luck in the new year is simply to cross the threshold of your home at the stroke of midnight and enter your household carrying a sack of lentils!