

PREP LISTS - Cook-Along N°3 – Zuppa di lenticchie {Winter21}

INGREDIENTI

- 300 gr lenticchie verdi secche
- 1-2 cucchiaini olio d'oliva
- 1-2 cucchiaini di burro
- peperoncino q.b. (quanto basta)
- 1 cipolla tritata
- 1 costola di sedano tritata
- 2 gambi di porro tritati
- 1 carota tritata
- 1 bicchiere di vino bianco secco (es. Pinot Grigio, Vernaccia o Soave)
- 1 pomodoro piccolo tritato
- 1 foglia di alloro
- 8-10 bicchieri (2-2 ½ litri) d'acqua
- Dadi di brodo vegetale q.b. (circa un dado per litro d'acqua)
- Sale e pepe, q.b.
- Qualche rametto di timo fresco
- Facoltativo: 300 gr cotechino o altra salsiccia

GENERAL NOTES

- In Italian cooking, ingredients are rarely measured with absolute precision, but it's OK when you're learning. Once you know a recipe, you can go heavier or lighter on anything, depending on your tastes and ingredients on hand.

INGREDIENTS

- 10-11 oz dry green lentils
- 1-2 tblsp olive oil
- 1-2 tbsp butter
- red chili pepper, to taste
- 1 chopped onion
- 1 stalk of celery, chopped
- 2 chopped leeks (bulbs & stems)
- 1 chopped carrot
- 1 c./8oz. dry white wine (such as Pinot Grigio, Vernaccia, or Soave)
- 1 small chopped tomato
- 1 bay leaf
- 8-10 c. (2-2 ½ qt.) water
- Broth cubes, as needed (approx. 1 cube per quart of water)
- Salt and pepper, to taste
- A few sprigs of fresh thyme
- Optional: 10-11 oz. *cotechino** or other sausage (*a traditional Italian pork sausage)

SHOPPING NOTES

- Choose the best quality ingredients you can find / afford.
- Broth: OK to substitute ready-made broth rather than making your own with bouillon cubes dissolved in water.



PREP LISTS - Cook-Along N°3 – Zuppa di lenticchie {Winter21}

PROVVISTE & ATTREZZI

1. Bilancia per cibo (facoltativa ma utile nella cucina italiana)
2. Scollapasta per sciacquare lenticchie
3. Recipiente grande per metterle in ammollo
4. Cucchiari e cucchiaini
5. Misurino per liquidi
6. Coltello da macellaio o mezzaluna
7. Tagliere
8. Pentola media con coperchio per il brodo
9. Mestolo per brodo
10. Grande pentola per la zuppa
11. Grande cucchiaio da cucina
12. Ciotole e cucchiari da zuppa

PREPARARE ANTICIPATAMENTE

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in ammollo in acqua fredda per almeno 12 ore.
2. Riscaldare l'acqua con i dadi di brodo e tenerla coperta a fuoco lento finché occorre.
3. Pulire e tritare tutte le verdure.
4. Misurare l'olio d'oliva, il burro e il vino.
5. Raccogliere tutti gli ingredienti, le provviste e gli attrezzi e tenerli a portata di mano.

VINI SUGGERITI DA ABBINARE

Lo stesso bianco secco usato nella zuppa o un rosso secco funzionerebbero bene (es. Chianti, Sangiovese, Nebbiolo, Montepulciano).

SUPPLIES & EQUIPMENT

1. Food scale (optional but useful in Italian cooking)
2. Colander for rinsing lentils
3. Large container to soak them
4. Measuring spoons
5. Measuring cup for liquids
6. Butcher's knife or crescent knife
7. Cutting board
8. Medium pot with a lid for the broth
9. Ladle for broth
10. Large pot for the soup
11. Large cooking spoon
12. Bowls and soup spoons



PREPARE IN ADVANCE

1. Rinse and soak lentils in cold water for at least 12 hours.
2. Heat the water with broth cubes and keep covered at a simmer until needed.
3. Clean and chop all the vegetables.
4. Measure the olive oil, butter and wine.
5. Gather all ingredients, supplies and equipment and have them ready on hand.

SUGGESTED WINES FOR PAIRING

The same dry white used in the soup or a dry red would work well (see above ingredient list and bottom left for ideas).