

RICETTA - 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
- 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
- Facoltativo: qualche crostino di pane tostato da mangiare con la zuppa

INFORMAZIONI GENERALI

- Vegetariano o carnivoro
- Difficoltà: Media

INGREDIENTS

- 10-11 oz dry green lentils
- 1-2 tbsps olive oil
- 1-2 tbsps 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
- 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)
- Optional: some croutons or toasted bread to eat with the soup

GENERAL INFORMATION

- Vegetarian or with meat
- Difficulty: Medium

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

- Preparazione: 30 minuti
- Cottura: 30 min
- Dosi per: 4 persone
- Costo: Medio

PREPARAZIONE

1. Sciacquate le lenticchie e mettetele in ammollo in acqua fredda per almeno 12 ore.
2. Riscaldare l'acqua con i dadi di brodo e tenetela coperta a fuoco lento finché occorre.
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.
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.
5. Aggiungete e fate sfumare il vino bianco, girando il tutto a fuoco basso.
6. Aggiungete il pomodoro e girate a fuoco lento.
7. Aggiungete sale e pepe quanto basta.
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

- Preparation: 30 minutes
- Cooking: 30 min
- Portions: 4 people
- Cost: Moderate



DIRECTIONS

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. 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. 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. Add white wine and stir the mix while sautéing so wine absorbs into lentils as it evaporates.
6. Add tomato and stir while sautéing.
7. Add salt and pepper to taste.
8. 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).

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

siano al dente e non stracotte.

9. Aggiungete del sale quanto basta.
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.
11. Quando le salsicce saranno ultimate, toglietele dalla fiamma e togliere la pelle.
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.
13. Mangiate caldo e buon appetito!

Conservazione e sostituzioni

- Si consiglia di consumare il risotto al momento. In alternativa è possibile conservarlo in frigorifero per 1 giorno al massimo. Si sconsiglia la congelazione.
- Per una zuppa più sostanziosa, cuocete separatamente della pasta e aggiungetela alla zuppa a fine cottura e prima di servire.
- Per un gusto un po' etnico aggiungete un po' di curry e una grattugiata di zenzero fresco durante la cottura, e alla fine sostituire il timo fresco con il coriandolo fresco tritato.
- Per una zuppa più raffinata, potete passare la zuppa cotta al frullatore, aggiungendo due cucchiaini di panna fresca per creare una vellutata. Alla fine decorate la zuppa con erba cipollina o altre erbe aromatiche fresche (al posto del timo).

-
9. Add salt as needed/to taste
 10. 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. When sausages are cooked, remove from heat and remove casings.
 12. 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.
 13. Eat hot and enjoy!



Storing & Substitutions

- Soup will keep in the refrigerator for up to a week and can also be frozen to reheat and enjoy at a later date.
- For a more substantial soup, cook separately *pastina* (any type of very small pasta) and add it to the soup once it is finished and before serving.
- For a slightly ethnic taste, add a little curry and grated fresh ginger during cooking, and at the end replace the fresh thyme with chopped fresh cilantro.
- For a more refined soup, you can run the cooked soup through a blender, adding two tablespoons of fresh cream to create a

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

	velvety soup. After, decorate the soup with chives or other fresh herbs (instead of thyme).
--	---