

Zuppa di lenticchie e lime



Tempo preparazione:
30 minuti

Tempo di cottura:
90 minuti

Dosatura:
Per 4 persone

Elenco ingredienti

Per la miscela di spezie:

- ¼ cucchiaino di paprica
- ¼ cucchiaino di pepe nero in grani
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- ¼ cucchiaino di noce moscata
- ¼ cucchiaino di semi di coriandolo
- ¼ cucchiaino di cannella
- ¼ cucchiaino di peperoncino in polvere
- ¼ cucchiaino di chiodi di garofano
- ½ cucchiaino) di cardamomo in baccelli
- 1 pizzico di curcuma

Per la zuppa:

- 200 g di lenticchie scure
- 50 g di cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 50 g di carota
- 30 ml (2 cucchiaio) d'olio
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- scorza e succo di ½ limone
- scorza e succo di 2 lime



1 l di brodo di pollo
200 g di pomodori (sono preferibili quelli in scatola, se non sono disponibili freschi di buona qualità)
sale q.b.

Istruzioni per la preparazione

Per preparare la miscela di spezie:

1. Inserisci il Paraschizzi e monta il Gancio a mezzaluna per la cottura, imposta la temperatura a 100°C e la velocità di mescolamento a 2. Versa tutti gli ingredienti nel recipiente.
2. Quando le spezie inizieranno a fumare togliete dal recipiente e macinate con il Tritatutto fino ad ottenere una polvere sottile. Riponi la miscela in un contenitore ermetico.

Per preparare la zuppa:

1. Lascia le lenticchie in ammollo in acqua fredda per 20 minuti. Affetta cipolla, aglio e carota utilizzando il disco per affettare sottilmente del Food Processor.
2. Monta il Gancio con spatola a spirale, regola la temperatura al massimo e la velocità di mescolamento a 1. Versa l'olio nel recipiente. Aggiungi le verdure e lasciale rosolare fino a che saranno cotte (ci vogliono circa 5-10 minuti). Aggiungi un po' d'acqua alle spezie, in modo da formare una crema, quindi versale nel recipiente. Unisci il concentrato di pomodoro e le lenticchie.
3. Lascia cuocere per 3 minuti. Unisci il limone e il lime. Aggiungi il brodo e i pomodori e porta a bollore.
4. Abbassa la temperatura a 80°C e lascia sobbollire per 1 ora. Lascia raffreddare la zuppa, quindi passala nel Frullatore e riscaldala leggermente. Prima di portare in tavola regola il sale, se necessario.