



RICETTA

## Zuppa di lenticchie, zucca e yogurt



Questa ricetta è ricca di alimenti che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute. Le lenticchie sono un'ottima fonte di fibra utile per il tratto gastrointestinale e la zucca è ricca di carotenoidi utili per la salute dell'apparato respiratorio. Questa zuppa apporta una buona quota di proteine e unita ad una fonte di carboidrati e ad un contorno rappresenta un pasto completo, sostenibile e protettivo nei confronti delle patologie oncologiche più diffuse.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 200g di lenticchie nere secche
- ✓ Una cipolla rossa
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ Una carota
- ✓ 300g polpa di zucca
- ✓ 80g di yogurt greco
- ✓ 40g di olio extra vergine d'oliva
- ✓ 4 bacche di pimento
- ✓ Sale
- ✓ Salvia



Tagliate la zucca e la carota a dadini e tritate la cipolla e l'aglio.

Ponete il battuto sul fuoco con un fondo d'acqua e metà dell'olio, stufate per una decina di minuti e poi aggiungete le lenticchie lavate. Mescolate per fare insaporire e coprite con dell'acqua. Coprite con un coperchio e portate a bollore, cuocete per circa 45 minuti o fino a quando le lenticchie saranno cotte. Frullate metà della minestra e poi rimettetela in tegame.

Pestate il pimento con le 4 foglioline di salvia e un pizzico di sale, aggiungetelo alla zuppa; se la consistenza dovesse essere troppo densa, aggiungete qualche cucchiaino d'acqua, aggiustate di sale, condite con l'olio rimasto.

Servite in 4 scodelle individuali, completate ogni piatto con un cucchiaino di yogurt e qualche fogliolina di salvia intera.