

Zuppa di lenticchie rosse e peperoni, cucina *light*, nonché vegetariana con opzione *vegana*!

Ingredienti, per due porzioni:

cipolla piccola	pz.	1
aglio	spicchio	1
cipollotto	pz.	1
olio d'oliva EVO	ct.	4
concentrato di pomodoro	CT.	1
brodo di verdure	ml.	400
lenticchie rosse secche	g.	100
peperone piccolo	pz.	1
paprika dolce		QB.
peperoncino o chili		Ad. Lib
sale		QB.
sesamo (per la decorazione finale)	ct.	1

Preparazione:

Pelare la cipolla e tagliarla a dadolini, pulire e tagliare a rondelle il cipollotto, pelare e spremere l'aglio.

Pulire il peperone e tagliarlo a quadretti di un paio di centimetri per lato. Tenere, per il momento, da parte, peperone e cipollotto (si aggiungeranno verso la fine, separati).

Mettere una pentola sul fuoco, versarvi l'olio e appena si scalda aggiungere cipolla e aglio spremuto. mescolare a fuoco dolce e appena accenna ad appassire, salare.

Insaporire per un paio di minuti col concentrato di pomodoro e quindi aggiungere il brodo; alzare la fiamma e portare a ebollizione.

Versare le lenticchie, abbassare la fiamma e lasciar cuocere un paio di minuti.

Aggiungere alla zuppa il peperone e lasciar cuocere ancora qualche minuto (cinque o sei massimo basteranno: queste lenticchie tendono a disfarsi abbastanza rapidamente e non devono cuocere troppo!).

Completare col cipollotto a rondelle, aggiungere la paprika e il peperoncino ed eventualmente aggiustare di sale.

Servire in ciotola decorando coi semi di sesamo e volendo con un bel cucchiaino di yogurt greco.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Se non abbiamo brodo di verdure pronto in casa a disposizione (magari in freezer), basterà anche il brodo vegetale granulare.
- E per chi lo vuole sapere, ogni porzione contiene circa:
cal. 245, grassi g. 8, carboidrati g. 30, proteine g. 15