

Zuppa indian style



🍴 Per 4.

Ingredienti

500 g di zucca gialla

150 g di lenticchie rosse decorticate

1 confezione di ceci già cotti al naturale

3 manciate di spinaci freschi

1/2 cipolla bianca

4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva

sale qb

4 cm di radice di zenzero

1 pizzico di: semi di finocchio, cannella in polvere, curcuma in polvere, peperoncino in polvere, pepe nero

2 pizzichi di garam masala

1 limone piccolo o 1/2 grande

prezzemolo e menta freschi

Procedimento

Preparare tutti i principali ingredienti: pelare la zucca e tagliarla a dadini, pulire e lavare gli spinaci, scolare e sciacquare i ceci cotti, cuocere le lenticchie coperte d'acqua fino a che diventino cremose.

Fare soffriggere leggermente la cipolla, tagliata a fette sottili, nell'olio e qualche cucchiaino d'acqua, aggiungere le spezie, lasciare ammorbidire dopodiché aggiungere la zucca, aggiungere 2 mestoli di acqua calda e cuocere fino a che la zucca diventi morbida ma non sfatta. Aggiungere le lenticchie, i ceci e gli spinaci e lasciare insaporire, quando gli spinaci saranno appassiti aggiungere il succo del limone, il trito di prezzemolo e di menta freschi, lasciare insaporire ancora per un minuto e spegnere.

Prima di servire fare riposare la zuppa per qualche minuto, accompagnare con del pane abbrustolito.