

Zuppa di Lenticchie e Mele – Ricette vegane sane e veloci



La soluzione migliore per contrastare una giornata fredda è sicuramente tuffarsi in un piatto di zuppa di lenticchie e mele, una ricetta calda e genuina. In questa stagione, infatti, le zuppe salvano le mie giornate, perché possono essere preparate in tantissimi modi e con un facilissimo procedimento. Nonostante la loro semplicità, comunque, ricette come quella che vi propongo oggi diventano perfette grazie all'aggiunta di ingredienti speciali: l'attenzione, la pazienza e, ovviamente, l'amore nel cucinare gli ingredienti.

Salute e cibo..

Piatti così ci aiutano a prepararci all'Inverno ed ad

affrontarlo con un organismo forte e pieno di salute e, infatti, la zuppa di lenticchie e mele è ricca di benefici, utili per mantenerci in forma. Per esempio, le lenticchie sono ricche di proteine vegetali, hanno un buon contenuto di fibre, che migliorano il funzionamento dell'intestino e hanno anche un ottimo contenuto di ferro, che è in grado di contrastare l'anemia. Le mele, invece, che sono l'ingrediente speciale di questa zuppa e le donano un piacevole retrogusto fresco e fruttato, hanno proprietà depurative, donano energia e contrastano il colesterolo, grazie al contenuto di fibre.

Combattiamo queste basse temperature nel modo migliore che c'è: mangiando!



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**





Zuppa di Lenticchie e Mele



Print

Prep time

15 mins

Cook time

25 mins

Total time

40 mins

Author: Natureat

Serves: 3

Ingredienti

- 400 ml di Latte di Cocco in Lattina
- 300 ml circa di Acqua
- 200 g di Lenticchie rosse secche
- 2 Mele, sbucciate e tagliate a cubetti
- 2 Porri, tritati
- 2 Carote, sbucciate e tritate
- 2 gambi di Sedano, tritati
- 2 cucchiaini di Olio di Cocco.
- 1 pizzico di Pepe
- Sale q.b.

Procedimento

1. In una pentola, riscalda l'olio di cocco e soffriggi mele, porri, carote e sedano per qualche minuto, in modo tale da dorarli leggermente. Aggiungi l'acqua, il latte di cocco, le lenticchie, pepe e sale a piacere, poi mescola e fai cuocere per circa 20 minuti, girando

regolarmente, o fino a quando tutti gli ingredienti saranno perfettamente cotti.

2. Spegni la fiamma, frulla tutto con un mixer ad immersione, fino ad ottenere una zuppa densa ed omogenea e servi calda.

Notes

Aggiungi le spezie che preferisci.

Puoi farla raffreddare e conservarla in frigo per 3-4 giorni oppure congelarla e utilizzarla quando ne hai voglia.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD