Zuppa estiva di Pollo e Lenticchie Rosse

Descrizione

La Zuppa Estiva con Pollo e Lenticchie Rosse è una ricetta leggera e saporita ideale per una cena estiva. Infatti questo piatto completo è facilissimo da preparare. Offre un'esplosione di sapori freschi e nutrienti, grazie alle carote, al peperone rosso e allo zenzero. Puoi accompagnarla con crostini di pane tostato.

Informazioni

PREPARAZIONE: 20 min
DIFFICOLTÀ: 1
COTTURA: 45 min
DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

2 **cosciotti di pollo**
1 litro di **brodo di carne**
200 g di **lenticchie rosse**
2 **carote**
1 **cipolla** media
2 spicchi d'**aglio**
2 **pomodori** maturi
1 **peperone rosso**
Zenzero fresco (circa 2 cm)
Olio, sale e pepe q.b.
Prezzemolo fresco q.b.
Succo di mezzo **limone**

Preparazione

1) In una pentola capiente, porta a ebollizione il brodo di carne. Aggiungi i cosciotti di pollo e lascia cuocere per circa 30 minuti.
2) Rimuovi i cosciotti dalla pentola e lasciali raffreddare leggermente.
3) Nel frattempo, cuoci le lenticchie rosse (già lasciate in ammollo precedentemente) nel brodo di carne.
4) Quando il pollo si è raffreddato, rimuovi la carne dagli ossi e tagliala a pezzi piccoli.
5) In una padella a parte, soffriggi in un po' di olio la cipolla tritata e l'aglio.
6) Aggiungi le carote alla julienne, i pomodori a cubetti e il peperone rosso. Cuoci a fuoco medio per circa 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le verdure saranno leggermente ammorbidite.
7) Aggiungi lo zenzero grattugiato alle verdure nella padella e mescola bene. Lascia cuocere per un paio di minuti.
8) Aggiungi le verdure cotte e il pollo a pezzi nella pentola con le lenticchie e il brodo.
9) Mescola bene e lascia cuocere a fuoco medio per altri 10 minuti, permettendo ai sapori di amalgamarsi.
10) Aggiusta di sale e pepe secondo il tuo gusto ed aggiungi il succo di limone.
11) Versa la zuppa nelle ciotole e guarnisci con il prezzemolo fresco tritato.