



ZUPPA DI MIGLIO O BULGUR IN CREMA DI LENTICCHIE ROSSE

INGREDIENTI X 4 PERSONE CIRCA :

250 GR DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE

1 CIPOLLA BIANCA MEDIO PICCOLA

1 COSTA DI SEDANO

2 CAROTE

BRODO VEGETALE

150 / 200 GR DI MIGLIO o BULGUR

OLIO E SALE Q.B.

PREPARAZIONE :

Mettiamo sul fuoco e portiamo ad ebollizione una casseruola con del brodo vegetale NON SALATO se cuociamo il miglio SALATO se cuociamo il bulgur; teniamone un po' da parte (ci servirà più avanti) e cuociamo per circa 30 / 40 minuti. Aggiustiamo di sale solo a cottura quasi ultimata. Scoliamo solo se necessario, non deve risultare troppo asciutto. Lasciamo riposare.

Nel frattempo, in un'altra casseruola, prepariamo le lenticchie rosse.

Sminuzziamo con un mixer la cipolla, il sedano e le carote che faremo poi soffriggere leggermente con un po' di olio ed acqua prima di versarvi le lenticchie precedente sciacquate sotto abbondante acqua corrente.

Copriamo il tutto con acqua NON SALATA e lasciamo cuocere per circa 40 minuti. Aggiungiamo acqua di volta in volta se necessario, il risultato finale dovrà essere una crema medio densa. Salare solo a fine cottura.

Abbiamo finito ora non ci resta che aggiungere il miglio o il bulgur e lasciare riposare con il coperchio per almeno 15 / 20 minuti, mescolando ogni tanto, in modo che i gusti si amalgamino per bene! Aggiustiamo la densità della zuppa prima di servire con il brodo vegetale che avevamo messo da parte.

BUON APPETITO AI MIEI CUCCIOLI E AI LORO GENITORI!