

### Zuppa di lenticchie e spinaci alla curcuma con crostoni integrali

*Ricetta di FBO*

Dairy free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: 60'

Difficoltà: **Facile**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura:

Costo: €

Stile di vita: **Sedentario**

#### **Ingredienti**

- 200 g di lenticchie secche
- 1 l di brodo vegetale
- 1 cucchiaio raso di curcuma
- 1 punta di cucchiaino di pepe nero
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di semi di senape
- 1 limone
- 200 g di spinaci
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 4 fette di pane integrale da 50 g l'una
- sale q.b.

#### **Preparazione**

Sciacquate le lenticchie: sceglietele di una qualità che non necessita di ammollo. Mettetele in una pentola, copritele con il **brodo vegetale** freddo\* e aggiungete la curcuma e il pepe: portate a bollore e calcolate circa 50 minuti per la cottura, che deve avvenire a fuoco basso e con il coperchio. Quando le lenticchie saranno tenere, salatele e frullatele, regolando la densità della zuppa e aggiungendo acqua calda se necessario. Unite il succo del limone dosandolo secondo il gusto e mescolate. Conservate la scorza del limone.

Cuocete gli spinaci mondati a vapore per 2-3 minuti, salateli leggermente e teneteli in caldo.

Mondate e affettate finemente la cipolla, fatela appassire in un padellino con 1 cucchiaio di olio, 2 di acqua, un pizzico di sale e i semi di senape. Una volta morbida, unitela alle lenticchie e mescolate.

Distribuite la zuppa ben calda nei piatti e guarnite con ciuffetti di spinaci e il pane integrale tostato. Completate con i 2 cucchiai di olio rimasti, una grattugiata di scorza di limone e servite.





## FBO SEMPRE CON TE

**ti consiglia**

### **\*BRODO VEGETALE**

Prepararlo è semplicissimo e torna utile come fondo di risotti, minestre di legumi, da solo con riso o pasta. Basta aggiungere in 1 litro di acqua fredda 3 ortaggi puliti e tagliati in grossi pezzi e cioè: 1 cipolla intera, 1 grossa carota divisa a metà e 1 gambo di sedano. In più, 1 manciata di prezzemolo fresco e, se si vuole, anche 1 foglia di alloro. Dopo aver portato a bollore lasciate cuocere con il coperchio non sigillato ma appena aperto, a fuoco basso: per un buon brodo vegetale occorrono almeno 30-40 minuti. Il sale (poco) va aggiunto verso fine cottura, quando il liquido non si restringerà più di tanto.

**Effetti avversi delle terapie:** indicato in caso di perdita di appetito, anemia, stipsi fisiologica e non meccanica.

**FBO per te:** Le protagoniste del piatto sono le lenticchie. Come tutti i legumi, nelle lenticchie sono presenti buoni quantitativi di ferro, si consiglia perciò di accompagnarle a fine pasto ad un frutto ricco in vitamina C, come un arancio o un kiwi, che favoriscono l'assorbimento di ferro. Un altro ingrediente interessante di questo piatto sono gli spinaci, anche questi, famosi per il loro contenuto di ferro, sono in realtà fonte di numerosi altri nutrienti, come potassio, magnesio e vitamina K. All'interno della preparazione è già presente il limone che dovrebbe in ogni caso già aumentare la biodisponibilità del ferro degli alimenti vegetali.

