

“Zuppa di Lenticchie e Castagne”

Ingredienti per 4 persone:

250 g di passata di pomodoro
200 g di lenticchie piccole
100 g di castagne arrostate o cotte al vapore
8 fette sottili di pane casereccio
2 foglie di alloro
2 spicchi di aglio
timo, basilico maggiorana (anche secchi)
brodo vegetale
Peperoncino
pepe nero
sale e olio extravergine di oliva q.b

Procedimento:

-Mettere a bagno le lenticchie in abbondante acqua fredda qualche ora prima di iniziare la preparazione (non sono necessarie le classiche 24 ore “a bagno” perchè le lenticchie sono molto piccole, e volendo si possono cuocere direttamente senza ammollo).

-Scolare le lenticchie, trasferirle in una pentola capace e coprirle con acqua fredda (circa 1,5 lt). Aggiungere le due foglie di alloro e portare a ebollizione. Fare cuocere dolcemente, tenendo a portata di mano brodo vegetale caldo da aggiungere alle lenticchie nel caso assorbissero tutta l’acqua e non fossero ancora cotte (ci vorranno tra i 30 e i 60 minuti).

-Nel frattempo tagliare grossolanamente le castagne su un tagliere. In una padella scaldare 4 cucchiaini di olio, aggiungere gli spicchi di aglio e le castagne. Fare appena colorire poi aggiungere la passata di pomodoro e un mestolo di brodo vegetale. Salare, e pepare secondo i gusti e cuocere per circa per circa 10 minuti.

-Quando le lenticchie saranno ben cotte rovesciarvi sopra questa salsa di pomodoro e castagne. Unire le erbe aromatiche fresche o secche (timo, basilico e maggiorana) e proseguire la cottura per circa 15 minuti. Questa ultima fase serve per armonizzare gli aromi, mantenete il fuoco dolcissimo e mescolate delicatamente il tutto di tanto in tanto. Regolate la liquidità della zuppa a seconda dei gusti aggiungendo o meno brodo vegetale caldo, e “aggiustando” il sapore con sale e pepe nero.

-Preparare le fette di pane casereccio (circa 2 a persona). Salarle e cospargere di peperoncino. Scaldare una padella anti aderente con un filo di olio, quando sarà ben caldo friggervi le fette di pane. Sistemare le fette nei piatti fondi dei commensali, nelle scodelle o nelle cocotte monoporzionamento. Versarvi sopra la zuppa di lenticchie e servire bollente con un filo di olio a crudo.