Zuppa detox con lenticchie, spinaci e patate



Che ne dite di una bella zuppa detox con lenticchie spinaci patate e curcuma?!

Gennaio è passato e ci ha lasciato in eredità, come sempre, i postumi delle feste, qualche chiletto in più, e soprattutto l'ansia da dieta.
Questo è il momento in cui tutti siamo alla ricerca di ricette e rimedi dimagranti, anti pancia, drenante, sgonfiante, depurativa, anticellulite o come ci piace dire adesso DETOX!
Bene, è lunedì, per la precisione il primo di febbraio… mese, San Valentino a parte, senza feste… ah no bugia c'è Carnevale… niente non se ne esce!!!

Va beh comunque è lunedì ed io comincio la dieta! ;D
Quindi oggi ci becchiamo una bella zuppa detox!
Oltre ad essere ottima per questa grigia e fredda giornata piovosa si vocifera faccia proprio dei miracoli: sgonfia la pancia, è antiossidante ed anche ricca di ferro, insomma saremo tutti "più sani e più belli" in un batter d'occhi.
Comunque per i più scettici è anche buona, quindi in caso non fosse proprio miracolosa mangiarla non è un grosso sacrificio!
Ma bando alle ciance, ecco la ricetta…

Ingredienti:

- 4 patate bollite
- 300 gr di spinaci surgelati
- 250 gr di lenticchie
- 1 carota
- 1 coste di sedano
- 1,5 cipolla
- pepe nero
- curcuma
- olio di oliva

- 2 fette di pane
- brodo vegetale

- Difficoltà: Facilissima
- Cottura: 15 minuti
- Preparazione: 5 minuti

Preparazione:



Bene, prepariamo la zuppa detox con lenticchie spinaci patate e curcuma.



Di sicuro la prima cosa da fare è lessare le lenticchie (io ho usato quelle di Colfiorito, anche per sostenere l’economia post Terremoto), le metto quindi in abbondante acqua insieme ad una carota, una costa di sedano e mezza cipolla.

Passo quindi a tagliare la cipolla e con un filo d’olio e un po’ di acqua la faccio stufare in padella.

Unisco gli spinaci e lascio insaporire aggiungendo un mestolo di brodo, per evitare che soffriggano. Una volta cotti aggiungo patate e lenticchie e molto brodo,

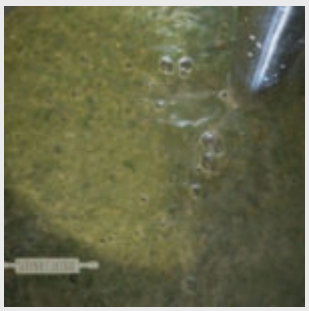


condisco con sale, pepe e la curcuna e lascio cuocere ancora per una decina di minuti.



Intanto in una seconda padella faccio tostare qualche crostino del mio pane, fatto questo con semi di lino.

Trascorsi i 10 minuti frullo bene la zuppa con un mixer ad immersione e servo la zuppa in ciotola con qualche crostino ed un fino d’olio a crudo.



ngg_shortcode_0_placeholder” template=”/web/htdocs/www.serenacucina.com/home/wp-content/plugins/nextgen-gallery/products/photocrati_nextgen/modules/ngglegacy/view/gallery.php” order_by=”sortorder” order_direction=”ASC” returns=”included” maximum_entity_count=”500″]