

Zuppa di lenticchie Detox Slow-cooker

Zuppa di lenticchie Detox - una zuppa semplice fatta con cipolle, aglio, carote, olio d'oliva, zucca e LENTICCHIE! Super sana e facile da realizzare.

4 persone

INGREDIENTI

per la slow-cooker:

- 1 tazza di zucca (pelata e tagliata a cubetti)
- 1 tazza di carote (pelate e tagliate a fette)
- 1 tazza di patate (cubetti)
- 1 tazza di sedano (cubetti)
- 1 tazza di lenticchie verdi
- 3/4 tazza di piselli gialli (o usa solo più lenticchie)
- 1/2 cipolla (tritata)
- 2 spicchi d'aglio (tritati)
- 4-5 tazze di brodo vegetale o di pollo
- 1 cucchiaini di erbe di Provenza
- 1 cucchiaino di sale (più a piacere)

Aggiungi alla fine:

- 1-2 tazze di cavolo (mondati dagli steli, tritato)
- 1/2 tazza di prezzemolo (tritato)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva - olio d'oliva al rosmarino o altro olio alle erbe aromatiche è delizioso
- * un di sherry, aceto di vino rosso o succo di limone

Strumenti

Pentola Slow-cooker

ISTRUZIONI

1. Metti tutti gli ingredienti nella slow-cooker. Copri e cuoci a fuoco alto per 4-5 ore o basso per 7-8 ore.
2. Metti circa 4 tazze di zuppa in un frullatore con l'olio d'oliva. Pulire delicatamente fino a ottenere un aspetto semi-liscio e cremoso (l'olio formerà un'emulsione cremosa con la zuppa). Aggiungi di nuovo nella pentola e mescola per unire. Mescolare il cavolo e il prezzemolo. Spegni il fuoco e lascia riposare tutto per un po' prima di servire. Il gusto migliora con il tempo e anche la trama
3. Condire a piacere (aggiungere lo sherry, l'aceto e / o il succo di limone a questo punto) , servire con pane integrale e un po' di parmigiano.