

Zuppetta lenticchie cavolo nero e scorza d'arancia

Si ricomincia dalle lenticchie l'anno nuovo, che portano bene e se anche portassero male sono buonissime, queste erano lenticchie di montagna bio, piccole piccole.

Anche se in foto non sembra sarebbe una zuppetta, un po' acquosa, semplice e leggerissima, non c'è neppure il soffritto, direi addirittura dietetica.

Ma va benissimo anche come contorno, leggermente più asciutta.

Ho messo in ammollo le lenticchie per alcune ore, poi le ho tolte dalla loro acqua, le ho messe in pentola con altra acqua, il cavolo nero tagliato a striscioline, degli spicchi d'aglio, della scorza d'arancia che tengo sempre in freezer tolta col rigalimoni prima di fare le spremute, del peperoncino verde piccante, che anche quello è sempre nel mio freezer, semi di finocchio/anice/comino, poco sale. Ho cotto a fuoco basso un'ora abbondante e poi spento, lasciato riposare, riscaldato e condito con un filo d'olio.

