

# 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 curcuma 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 filo 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"]
```

---

## Zuppa di castagne, porcini e gamberi



Zuppa di castagne, porcini e gamberi, vi ispira?!

Voglia di zuppa, “finalmente” le temperature si sono abbassate e dopo un autunno primaverile e metà inverno autunnale, si intravede, anche se ancora in lontananza, un debole inverno.

Molti mi daranno della pazza, ma a me l'inverno piace! Sarà che sono nata a Gennaio, sarà che non sopporto il caldo, e io ho sempre caldo! Sarà che forse il vero freddo non l'ho mai sentito, ma l'idea di poter ammirare meravigliosi paesaggi imbiancati dietro il vetro della finestra con in mano una calda tazza di tè o magari gustando un buon piatto di zuppa mi affascina.

E siccome sono in casa con il naso incollato sulla finestra a guardare la fine pioggerellina che ci accompagna ormai da 3 giorni oggi vi racconto un'ottima zuppa di castagne, porcini e gamberi. Come zuppa forse è più autunnale, ma siccome mi piace ASSAI io la faccio lo stesso!! ☐

### Ingredienti:

- 100 g di funghi porcini
- 80 g di castagne, bollite
- 2 carote
- 8 gamberoni
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 foglia di alloro
- 300 ml di brodo

- 2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
  
- 1 rametto di rosmarino
- sale e pepe
- crostini di pane

## Procedimento:



Inizio a preparare la Zuppa di castagne, porcini e gamberi, pulendo accuratamente i funghi con un panno umido e tagliandoli a fette. Passo poi alle carote, le pelo e taglio anche queste a fettine, stessa cosa con le cipolle.

In un pentolino metto a bollire le castagne, le tiro via leggermente dure, andranno a finire la cottura nella zuppa. Le lascio raffreddare leggermente e poi le pelo.



In un'altra pentola più grande faccio imbiondire aglio, cipolla, alloro e il rametto di rosmarino. Aggiungo poi i funghi le carote, aggiusto di sale.

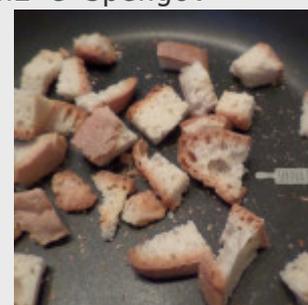
Copro con il brodo vegetale (anche di pollo se volete, io lo preferisco più leggero) e faccio cuocere, a fiamma media, per circa 20 minuti. A metà cottura, aggiungo le castagne lesse, lascio cuocere bene per altri 15 minuti almeno.





Sposto la pentola dal fuoco e con un frullatore ad immersione, frullo leggermente la zuppa, in modo da lasciare buona parte dei pezzi interi, ma che comunque si crei anche una crema più densa. Rimetto sul fuoco e a pochi minuti dallo spegnere aggiungo i 6 gamberoni sgusciati ed i 2 interi, che poi userò anche come guarnizione.

Faccio andare giusto il tempo che i gamberi diventino bianchi e spengo.



Taglio a pezzetti del pane raffermo ed in una padellina lo faccio tostare, in modo da avere degli ottimi crostini da accompagnare alla zuppa.

Servo la zuppa con i crostini di pane tostato, un filo di olio a crudo ed il gamberone intero sopra.

Buonissima! ☐

