

CANNAMELA

Zuppa Tandoori



Ingredienti

- 100g lenticchie decorticate
- 100g lenticchie
- 120g pomodoro maturo
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiari succo di limone
- 1 limone a fette
- 300g cipolle
- 20g olio d'oliva
- qb sale
- 6g (due cucchiaini colmi) Spezie Tandoori Masala CANNAMELA
- qb peperoncino liofilizzato CANNAMELA



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
1*



Preparazione

- 1** Lavate tutte le lenticchie, poi ricopritele con 1 litro d'acqua e lessatele.
- 2** A parte rosolate nell'olio le cipolle tritate finemente, fino a che diventino trasparenti.
- 3** Aggiungete l'aglio pestato, il pomodoro a cubetti e cuocete ancora per 5 minuti.
- 4** Unite le lenticchie scolate, 6 g di Spezie Tandoori Masala CANNAMELA.
- 5** Insaporite anche con tre pizzichi di peperoncino liofilizzato CANNAMELA e il sale.
- 6** Versate acqua sulle lenticchie e portate a cottura.
- 7** Completate con il succo di limone, il limone a fette e servite caldo.