



CUCINA CON NOI!

Zuppa di lenticchie e funghi con mix di cereali

INGREDIENTI

320 g di Misto 5 Cereali Orogel

200 g di lenticchie piccole secche

250 g di funghi

un cipollotto

qj_eq'Yk `e Inavvaikhk

un limone bio

olio evo

sale e pepe



30



4



Facile

Preparazione

1

In una capiente casseruola versare circa un litro e mezzo di acqua, portarla a bollore e aggiungere le lenticchie.

2

Nel frattempo arrostiti i funghi in una padella antiaderente leggermente oliata con olio evo. Aggiungere in padella un pizzico di sale e pepe. Una volta arrostiti (dovranno restare morbidi, ma croccanti!), aggiungerli alle lenticchie in cottura, insieme al cipollato
'a_kn]vekja 'Q]jha%*

3

Sobbollire dolcemente per circa 20 minuti, quindi aggiungere il mix di cereali e continuare la cottura per altri 10 minuti. Spegnerla
'Q]ii] a h]o_e]na @nelko]na@ h] vqll] lan _en_] -1 iejqpe lnei] `e servirla.

4

Nel frattempo tritare il prezzemolo e grattugiare la scorza di limone. Miscelarli insieme e aggiungerli alla zuppa. Servire la zuppa con olio evo e qualche rondella di cipollotto verde.