

Zuppa di lenticchie all'arancia rossa

Ingredienti per 4 porzioni:

400 g di lenticchie già lessate (oppure 150 g di lenticchie secche),
40 g di cous cous integrale,
una cipolla,
uno spicchio di aglio,
due arance rosse,
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,
un pizzico di sale e pepe.

Preparazione:

Tritare e far rosolare la cipolla e l'aglio in una casseruola con l'olio extra vergine di oliva. Dopo circa 5 minuti, versare 1.5 litri di acqua bollente e le lenticchie. Cuocere per circa un'ora, aggiustando leggermente di sale. A questo punto, aggiungere il succo delle arance e la scorza di mezza arancia, ben lavata. Unire il cous cous e proseguire la cottura per circa 10 minuti. Coprire e lasciar riposare a fuoco spento per 5 minuti. Aggiungere il pepe e servire.

Valori nutrizionali per porzione al 100% (*)

Energia: 246 kcal (1030 kj)	
Proteine vegetali	9
Grassi	11 g
di cui	saturi 1,5 g
	monoinsaturi 7,3 g
	polinsaturi 0,7 g
	colesterolo 0 mg
Carboidrati	30 g
di cui	semplici 7,5 g
Fibra	10 g
Acqua	116 g
Sodio	6 mg (escluso sale aggiunto)
Potassio	441 mg
Ferro	3 mg
Calcio	69 mg
Fosforo	168 mg
Tiamina (vit. B1)	0,2 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,8 mg
Niacina (vit. PP)	1,2 mg
Vitamina C	38 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	57 µg
Vitamina E	2 mg

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori