

RICETTE - Shorbat Adas (zuppa mediorientale di lenticchie)



La zuppa di lenticchie al limone è comune a tutti i popoli mediorientali, e ce ne sono letteralmente centinaia di varianti locali, dall'Egitto all'Iraq, che giungono fino alle preparazioni del *dhal* indiano. Vi propongo qui una versione irachena adatta al digiuno ortodosso: la sua caratteristica è l'uso di una base di brodo, che rende la zuppa particolarmente gustosa, e della curcuma, che le dà una caratteristica colorazione gialla.

Ingredienti

- lenticchie rosse decorticate
- cipolla

- sedano
- carota
- aglio
- limone
- curcuma
- brodo vegetale (circa 4 o 5 volte il volume delle lenticchie)
- sale e pepe

Preparazione

Fate rosolare cipolla, sedano, carota e aglio tritati in pezzi fini, e quando sono ben appassiti aggiungete le lenticchie e la curcuma, mescolando e coprendo con il brodo. In circa 20 minuti di cottura le lenticchie si sfaldano completamente (se volete una consistenza ancor più fine, potete frullare con il pimer a immersione) e la zuppa è pronta: si può spolverare sopra del pepe nero macinato, e aggiungere succo di limone, fettine di limone per guarnizione, ed erbe fresche.

Questa zuppa è così buona da aver ispirato la storia biblica della vendita della primogenitura di Esaù (Genesi 25:29-34)