
ZUPPA DI SEGALE E LENTICCHIE

Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di lenticchie,
- 1 tazza di farina di segale,
- 1 pomodoro,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 peperoncino,
- alcune bacche di ginepro,
- 1 foglia di alloro,
- 1 costa di sedano,
- cumino,
- olio d'oliva,
- sale.

Tenere a bagno le lenticchie per 12 ore.

Cambiare l'acqua e metterne tanta da coprirle per 4 dita.

Cuocerle per 1 ora o più a fuoco lento con pomodoro pelato tagliato a dadini, ginepro, alloro, peperoncino, aglio schiacciato, sedano, cumino.

Quando sono cotte togliere alloro, ginepro, aglio, sedano e versarvi a pioggia la farina di segale (precedentemente tostata) mescolando senza interruzione.

Far cuocere 30' e servire ben calda con olio a crudo.