

# Light con gusto-Zuppa di lenticchie e spinaci aromatizzato al gomasio

[Light con gusto-Zuppa di lenticchie e spinaci aromatizzato al gomasio](#)

4 [Dolci a go go](#) by Dolci a gogo / 4d // keep unread // hide // preview



Casseruola linea **Sapore & Benessere Wald**

Ho iniziato la settimana post vacanze natalizie con la torta ricotta e pera spettacolare proseguendo poi con dei dolcetti, il fudge, che crea davvero dipendenza con calorie a gogo quindi oggi faccio un passetto indietro e ritorno con un piatto decisamente light ,salutare e davvero gustoso ovvero la zuppa di lenticchie e spinaci!

Ho insaporito la zuppa con peperoncino alloro e il gomasio,

una scoperta recente che mi ha stuzzicato davvero tanto! Il gomasio altro non è che un condimento a base di semi di sesamo e sale, talvolta arricchito con semi di canapa e frammenti di alga (Wakame o/o Nori).

Si tratta di una preparazione largamente utilizzata in cucina Giapponese e Macrobiotica, che pian piano sta entrando anche nella Cucina Italiana.

È molto saporito e può essere utilizzato per salare e aromatizzare in modo macrobiotico insalate, verdure, cereali, tartine, piatti unici, piatti vegan. Io ho sostituito il sale con il gomasio e devo dire che ha regalato a questa zuppa un gusto in più!!!



### **Zuppa di lenticchie e spinaci aromatizzato al gomasio**

1l. di brodo vegetale

1 foglia di alloro

1/2 tazza di lenticchie

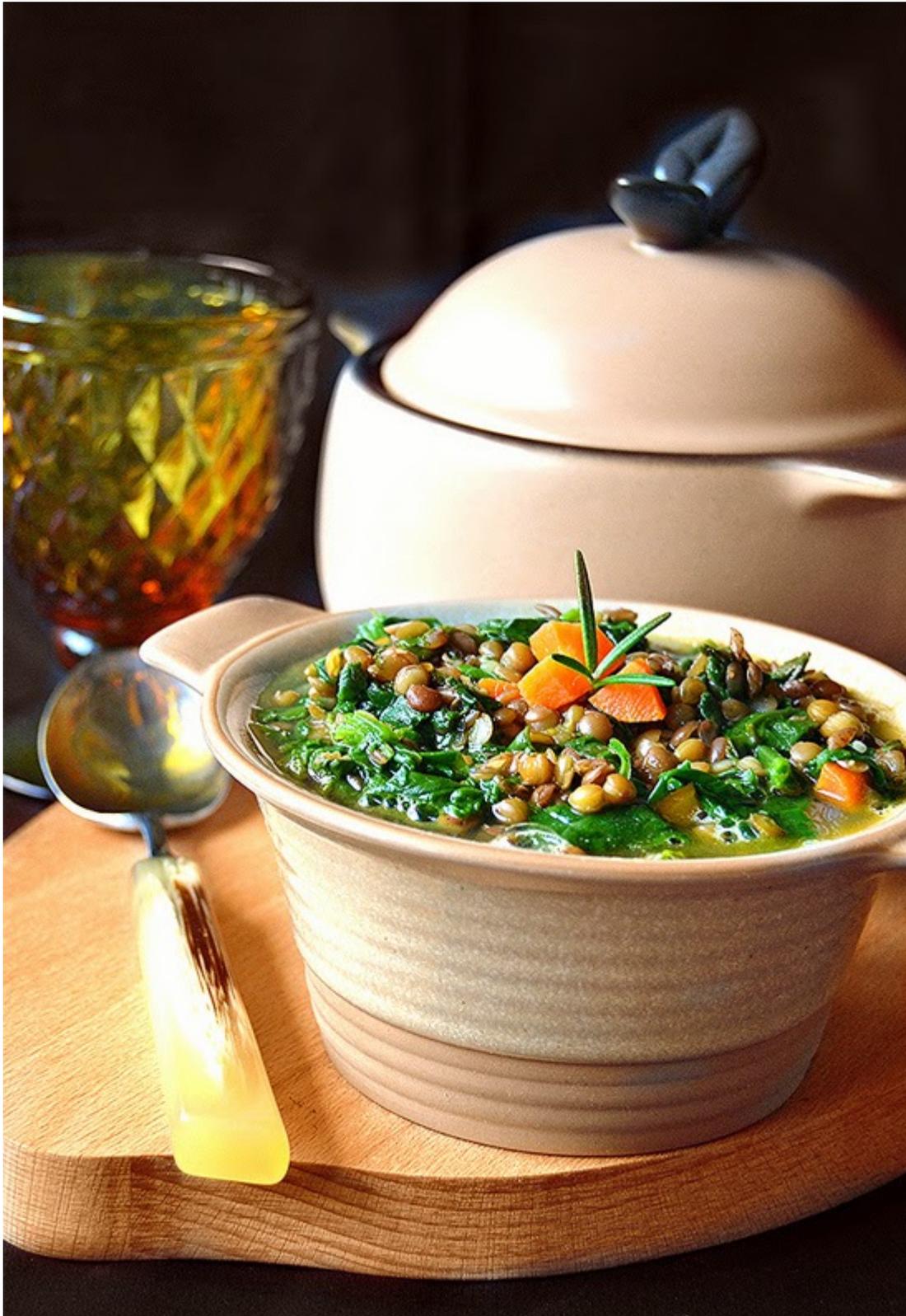
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1/2 cipolla

1 costa di sedano

1 cucchiaino di aglio e peperoncino liofilizzati([Cannamela](#))

1 carota a dadini  
1 mazzo di spinaci tritati  
1 cucchiaino di gomasio alle erbe([Emporio Ecologico](#))



Portare il brodo a ebollizione con l'alloro. Unire le lenticchie e cuocere 20 minuti a fuoco medio. Rosolare la cipolla nell'olio, con l'aglio e il peperoncino per 5 minuti a fuoco medio.  
Aggiungere la carota e il sedano.

Unire il gomasio, il pepe e mescolare.

Unire gli spinaci e cuocere altri 2 minuti. Versare le verdure nel brodo con le lenticchie. Eliminare la foglia di alloro e cuocere altri 5 minuti. Servire la zuppa calda.

[Visit Website](#)