

Ricetta: Il Segreto di Ezechiele
Zuppa di Lenticchie
di
Rebbetzin Gavriela Frye
Beit Shalom Messianic Congregation, Pozzuoli, Naples, Italy

Il segreto di un Ebreo e' nella zuppa di gallina, ma il segreto del Profeta Ebreo Ezechiele e' nelle lenticchie. Da anni oramai le lenticchie sono diventate parte della mia dieta quotidiana, parte del digiuno di Ezechiele che faccio da diverso tempo e per lunghi periodi, basato sulla scrittura in Ezechiele Capitolo 4, ne faccio del pane quotidiano, anche per Shabbat, oppure le cuocio a zuppa così come nella ricetta qui di seguito:

Ingredienti per 4 persone:

2 Tazze (bicchieri per l'acqua) di lenticchie secche

Olio EVO (in abbondanza)

Acqua (a metà della pentola media misura)

Sale q.b.

1 cipolla/aglio tagliati a pezzettini

Erbe aromatiche (a scelta, io uso molto il rosmarino, la curcuma, ma si possono usare spezie a scelta)

2 Pomodori secchi sminuzzati

1 scatola pomodori pelati

2/3 pomodori freschi rossi tagliati a pezzettini

1 Busta da 1 kg di cavolo/bieta/spinaci a scelta

4 fette di pane raffermo preferibilmente nero/integrale

Istruzioni:

In una pentola di misura media versare 1 dito d'olio, 1 cipolla/aglio sminuzzati, del sale fino, un barattolo di pomodori pelati, 2/3 pomodori secchi sminuzzati, 2/3 pomodori freschi rossi tagliati a pezzettini e 2 tazze di lenticchie secche. Aggiungere Erbe aromatiche (a scelta, il rosmarino, la curcuma, ecc.)

Far cuocere per 30 minuti, poi aggiungendo olio EVO e acqua man mano che l'acqua diminuisce, mescolare e controllare la cottura (1 ora circa e' il tempo di cottura finale)

In un'altra pentola grande versare acqua fino a $\frac{3}{4}$ della pentola, 1 dito d'olio, 1 cipolla/aglio sminuzzati, del sale fino erbe aromatiche a scelta e 1 busta di verdura fresca da 1 kg a scelta (ad esempio il cavolo, oppure la bieta). Far bollire almeno due volte la verdura e colarla bene a fine cottura.

Preparare 4 piatti fondi con una fetta di pane raffermo nero/integrale (in alternativa bruschette, 1 a persona) versando olio EVO e acqua calda per farlo ammorbidire.

Quando la verdura e' pronta e colata per bene, distribuire un fondo di verdura per ciascun piatto, poi a cottura ultimata della zuppa di lenticchie aggiungere la zuppa di lenticchie sopra la verdura e i pane raffermo e far riposare. Aggiungere olio EVO a scelta.

Buon appetito!

Recipe: The Secret of Ezekiel
Lentil Soup
by
Rebbetzin Gavriela Frye
Beit Shalom Messianic Congregation, Pozzuoli, Naples, Italy

The secret of a Jew is in the chicken soup, but the secret of the Jewish Prophet Ezekiel is in the lentils. For years now, lentils have become part of my daily diet, part of Ezekiel's fast that I have been doing for some time and for long periods, based on the writing in Ezekiel Chapter 4, I make them as my daily bread, even for Shabbat, or I cook them as a soup as well as in the recipe below:

Ingredients for 4 people:

2 cups (water cups) of dried lentils

EVO Oil (in abundance)

Water (halfway up the medium-sized pot)

Salt to taste

1 onion / garlic (cut into small pieces)

Aromatic herbs (I use a lot of rosemary, turmeric, but you can use spices of your choice)

2 chopped dried tomatoes

1 can of peeled tomatoes

2/3 fresh red tomatoes (cut into small pieces)

1 (kg /once) bag of cabbage / kale / spinach (fresh veggies of your choice)

4 slices of stale bread (preferably black / whole meal)

Instructions:

In a medium-sized saucepan pour 1 finger of oil, 1 chopped onion / garlic, a pinch of salt, a can of peeled tomatoes, 2/3 chopped dried tomatoes, 2/3 fresh red tomatoes cut into small pieces and 2 cups of lentils (dry). Add aromatic herbs (of your choice, for example: rosemary, turmeric, etc.)

Cook for 30 minutes, then add EVO of oil and water as the water decreases, mix and check the cooking (1 hour is the approximate final cooking time)

In another large saucepan, pour water up to $\frac{3}{4}$ of the pan, 1 finger EVO oil, 1 chopped onion / garlic, fine salt herbs of your choice and 1 bag of 1 kg /once fresh vegetables (for example cabbage, or chard). Boil the vegetables at least twice and strain them well after cooking.

Prepare 4 soup plates with a slice of stale black / whole meal bread (alternatively bruschetta, 1 per person) pouring EVO (extra virgin olive) oil and hot water to make it soften.

When the vegetables are ready and poured well, distribute a vegetable layer on the bread for each dish, then when the lentil soup is cooked, add the lentil soup over the vegetables and stale bread and let it rest before eating. Add EVO (extra virgin olive) oil of your choice on the top.

Enjoy your meal!