Lentejas con berenjenas

Nombre de la receta

Lentejas con berenjenas

Tiempo

2 Horas

Dificultad

Muy sencilla

Personas

4

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Lentejas con verduras y un poco de morcilla y chorizo.

Ingredientes

- 5 puñados de lentejas
- 1 berenjena grande
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde

- 1 tomate grande
- 1/2 cebolla media
- 0.25 puerro
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo
- 2 hoja de laurel
- 4 rodajitas de chorizo
- 4 rodajitas de morcilla

Pasos

1 Pelamos las zanahorias y las berenjenas. En una cacerola, ponemos las lentejas pardinas una vez lavadas. Añadimos la berenjena y la zanahoria troceadas, los trozos de pimiento y las hojas de laurel. Cubrimos de agua y ponemos a cocer.

2 Cuando empiece a hervir moderamos el fuego. En un vaso de batidora, ponemos el trozo de puerro, los dos dientes de ajo, la media cebolla troceada y el tomate pelado y troceado. Añadimos algo de agua y trituramos.

3 Añadimos el triturado de la batidora a la cacerola junto a las rodajitas de chorizo y el chorrito de aceite de oliva. Salamos un poquito y dejamos cocer hasta que las lentejas estén tiernas a fuego mínimo.

4 Cuando están casi hechas, se les echa las rodajitas de morcilla para que de sabor, pero no se deshaga. Lo dejamos cocer durante unos minutos y ya tenemos listas nuestras ricas lentejas.

Observaciones o consejos

Si se quiere no tiene por qué añadirse nada de carne (chorizo o morcilla), porque ya cogen bastante sabor de las verduras. Si los trozos de zanahoria los ponemos grandecitos, es fácil apartarlos para las personas diabéticas, ya que la zanahoria cocida no es recomendable en estos casos porque coge mucha azúcar. Un plato sano y rico.

Autor

Matilde Linares