

Lentejas de la huerta



Nombre de la receta

Lentejas de la huerta

Tiempo

1.5 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Lentejas con verduras sin sofrito

Ingredientes

- 250 gramos de lentejas castellanas
- 150 gramos de patatas
- 100 gramos de zanahoria
- 40 gramos de pimiento rojo
- 40 gramos de pimiento verde
- 1 berenjena
- 1/2 cebolla grande
- 2 dientes de ajo

- 1 tomate
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal

Pasos

1 Para realizar este saludable plato de lentejas, en primer lugar lavamos las lentejas y las escurrimos. Hay quien las pone en remojo, pero yo las cuezco sin remojar.

2 A continuación le ponemos el pimiento rojo y el verde lavados y cortados en trozos y la hoja de laurel.



3 Después pelamos la zanahoria y la patata y la berenjena. Las partimos en cuadraditos y añadimos a la cacerola. Añadimos igualmente la cucharadita rasa de pimentón.



4 Cubrimos de agua y las ponemos a hervir. Mientras arrancan a hervir las lentejas, trituramos en un vaso de batidora, la cebolla, el tomate y los dientes de ajo con un poco de agua. Cuando las lentejas estén hirviendo, añadimos el triturado, el aceite en crudo y la sal.



5 Bajamos el fuego a medio bajo y lo dejamos cocer todo entre hora y cuarto y hora y media, hasta que las lentejas estén en su punto. A pesar de ir todo en crudo sin sofrito adquieren un sabor riquísimo sin necesidad de chorizo u otros ingredientes de carne, por lo que resulta un plato altamente saludable.

Observaciones o consejos

Si se desea se le puede poner una pizca de colorante como en este caso.

Autor

Matilde Linares