

Estofado de lentejas



Tiempo de preparación: 65 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes (3 personas)

• Ingredientes

- Tomate finamente troceado 750g 750 gr
- Aceite de oliva
- Agua hervida 1 lt. (4 tazas)
- Ajo 2 Dientes
- Apio 1 Ramita
- Cebolla 1
- Cebollín Opcional
- Lentejas 4 mm 250 grs. (1 1/4 taza)
- Sal y especias a gusto
- Zanahoria 1
- Zapallito Italiano 1

Para esta receta hemos usado:



Preparación

1. Lavar y enjuagar las lentejas. Las de 4 mm. no necesitan previo remojo, pero si utilizas otra variedad si es necesario. Reservar.
2. Picar el ajo, la cebolla, la zanahoria y el zapallito italiano en trozos no tan pequeños.
3. En una ollita con suficiente aceite de oliva incorporar el ajo, la cebolla y sofreír por algunos minutos.
4. Incorporar la zanahoria, el zapallito italiano, la sal, el curry y el cebollín. Cocinar con tapa por 5 minutos solo para soltar un poco de humedad.
5. Finalmente añadir las lentejas, la salsa de tomate con trocitos, el agua y la ramita de apio.
6. Remover, tapar y cocinar por 25 minutos aproximadamente o hasta que las lentejas estén totalmente cocinadas. Servir de inmediato.

- Constanza González Olea @coniolea