



LENTEJAS CON VERDURAS

Pam Merino

INGREDIENTS

75 MINUTES 2 SERVINGS

80 gr de lentejas (puestas en remojo al menos 6 horas)
1 pimiento verde
1 trozo de pimiento rojo
5 cucharadas de tomate triturado
1/2 Cebolla
2 dientes de ajo
1 Zanahoria
1 puerro
1 nabo
1 trozo de calabaza
1 cucharada de pimentón dulce de la Vera
1 hoja de laurel
Sal, aceite de oliva

TAGS

legumbres#lentejas#vegetariano#vegano#verdura#





1

Estos son los ingredientes de este guiso. Se puede utilizar cualquier verdura que nos guste, o simplemente, como en mi caso, las que tengamos en la nevera.



2

Empezamos poniendo en una cazuela 4 cucharadas de aceite de oliva a calentar. Añadimos las hortalizas picadas: ajo, cebolla, puerro y los dos pimientos. Sofreímos a fuego medio durante unos 8-10 min.



3

A continuación, incorporamos el tomate triturado y cocinamos 5 min más.



4

Cuando esté bien sofrito, ponemos el pimentón y rehogamos 1 min.



5

Agregamos las lentejas escurridas, el laurel y el resto de las verduras troceadas: zanahoria, calabaza y nabo.



6

Cubrimos con caldo de verduras o agua, ponemos sal y dejamos cocer a fuego suave durante unos 50 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas.





7

Probamos y rectificamos de sal si es necesario y listo para servir.



8

Unas lentejas muy ligeras y apetitosas.



9

Buen provecho!

