



Vitalia Home

para comer como en casa

Lentejas estofadas



ingredientes (10 personas)

-1 Kg de lentejas de cultivo nacional, 3 o 4 litros de agua o caldo de ave

Para espesar:

-4 zanahorias, 2 pimientos verdes, 1 puerro, 1 cabeza de ajos

El sofrito

-2 cebollas, 6 dientes de ajo, 2 pimientos verdes, 1 rama de apio, 5 tomates pelados de conserva o 200g de tomate frito

Las especias

-laurel, romero, 4 cucharadas de pimentón ahumado dulce, una cuchara pequeña de comino

Además

-pimienta negra, aove

Lentejas estofadas



1h Aproximadamente

elaboración

1-Hacer el sofrito de cebolla, pimiento verde, apio y ajo con el laurel y el romero a fuego medio y agregar el tomate picado hasta que quede bien pochado.

2-Añadir entonces la zanahoria, el pimiento verde, puerro, cabeza de ajos y la cebolla enteros, verter las lentejas, el pimentón ahumado, el caldo, un chorrito de aove . Levantar el hervor, bajar el fuego y cocer tapado siguiendo las recomendaciones del productor respecto al tiempo.

3-Una vez cocidas, retirar los vegetales que estaban enteros y triturar junto a un cacito del líquido y algunas lentejas emulsionando con un hilo de aove hasta dejar un puré muy fino que verteremos de nuevo sobre las lentejas de la olla.

4-Cocer 10 minutos más, dejar reposar otros 20 y servir bien calientes

Accede a [todas nuestras recetas:](#)

