

Creador: Claudia Sánchez



Tiempo: 1h y 45min

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Triturar el sofrito de cebolla, tomate y pimiento antes de incorporar las lentejas si eres de las que no te gusta encontrarte los trozos.

Descripción:

Esta es una receta de lo más sana y fácil de hacer, a la vez que económica.

Ingredientes para 4 personas :

- 500 gr de Lentejas
- 3 Tomates maduros
- 2 Patatas
- 1 Pimiento Verde
- 1 Pimiento Rojo
- 2 dientes de Ajo
- 1 Cebolla
- 1 Puerro
- Aceite de Oliva
- 1 hoja de Laurel

Preparación:

Paso 1

En una olla con aceite rehogamos la cebolla, el ajo y los pimientos.

Paso 2

Cuando estén pochados añadimos los tomates triturados y sofreímos a fuego fuerte.

Paso 3

Cuando el agua del tomate triturado se haya reducido, añadimos las lentejas y las rehogamos durante unos minutos.

Paso 4

Añadimos las patatas peladas y cortadas en dados, el puerro y la hoja de laurel. Completamos con el agua necesaria para la cocción y añadimos un poco de sal.

Paso 5

Dejamos cocer 1 hora a fuego suave (o hasta que las lentejas estén tiernas) y rectificamos de sal si fuera necesario.