Lentejas con ajos y chistorra

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Creativa
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Si quieres que las lentejas queden blandas y con un caldo espeso, cuécelas durante los primeros 15 minutos a fuego fuerte y los siguientes 1

Descripción:

Nos aportan hidratos de carbono, la mejor fuente de energía para realizar nuestras actividades. Su fibra nos ayuda a regular el estreñimiento y a bajar el colesterol. Tienen zinc, un mineral que potencia nuestras defensas, interviene en nuestro metabolismo, en el desarrollo y crecimiento del feto y del niño, y en todos los procesos de división celular

Ingredientes para 4 personas :

- 300g de lentejas
- 200g de chistorra
- 2 puerros
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 16 ajos frescos
- agua
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Preparación:

Paso 1

Pica finamente los puerros, la zanahoria y el calabacín. Ponlos a rehogar en una cazuela con aceite hasta que queden bien pochados. Agrega las lentejas. Mezcla bien, sazona, cubre con agua y cocínalas a fuego medio durante 30-35 minutos con la tapa puesta. Limpia los ajos frescos, córtalos en cilindros y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Corta la chistorra en 8 trozos, pínchalos y cocínalos a la plancha. Sirve las lentejas, coloca encima los ajos frescos salteados y los trozos de txistorra.