

Lentejas de Pescado

A mucha gente le llama la atención cuando les propongo unas lentejas de pescado, ya que la gran mayoría suelen comerlas con carne o embutidos. Están deliciosas, os animo a que las probéis, ya que no solo no suben el colesterol ni los triglicéridos sino que además bajan los valores de los mismos, gracias a los omega-3 del pescado y la prácticamente ausencia de grasas saturadas responsables en gran medida del colesterol y triglicéridos elevados. Además si unimos el hierro que nos aporta las lentejas más el de los moluscos (en este caso almejas) conseguimos un plato muy rico en hierro, especialmente indicado para aquellas personas que suelen tener anemia.

INGREDIENTES:

- 150g Lentejas secas pardinas.
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Ñora
- 1 Tomate mediano
- 1 Hoja de laurel pequeña
- 300g Almejas
- 100g Pescado (merluza, rape, emperador,...)
- 1 Cucharada sopera de perejil fresco picado
- 1/2l Fumet (caldo de pescado)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. En una olla poner todo en crudo: la cebolla picada, el tomate rallado, una hojita de laurel, la ñora sin semillas, las lentejas y el caldo de pescado.
2. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 1 hora aproximadamente o hasta que las lentejas estén tiernas (si necesita más líquido durante la cocción agregar agua).
3. Agregar el pescado a trozos pequeños y las almejas. Cocinar 5 minutos más o hasta que las almejas se abran.
4. Adicionar el perejil fresco picado, remover y servir.