

Lentejas con Verduras (4 Raciones)

Todos sabemos lo importante que es consumir legumbres entre ellas podemos destacar las lentejas, con una cantidad importante de hierro; el cual se puede mejorar su absorción con una fruta rica en vitamina C (como los cítricos, kiwi, fresa, mango) o con verduras u hortalizas que la contengan (como pimiento, tomate, escarola, berros...), por ello una ensalada de primer plato las complementarían muy bien.

Esta receta de lentejas es de lo más ligera y saludable, cargada de vitaminas y minerales, además es rica en fibra. Si no te entusiasman, siempre se pueden triturar y tomarlas en puré eso sí, para mantener el aporte de fibra no lo pases por el chino.

Para evitar las flatulencias ocasionadas por las legumbres sólo has de añadir un poco de comino al cocinarlas.



- INGREDIENTES:

- 240g Lentejas secas (tipo pardina)
- 200g Calabaza naranja (1 trozo)
- 150g Zanahoria
- 120g Judías verdes
- 50g Pimiento rojo
- 150g Tomate maduro
- 100g Cebolla
- 1 Rama de apio
- 1 Hoja de laurel
- 2 Clavos de olor
- ¼ Cucharadita postre de comino molido (opcional)

ELABORACIÓN:

1. Pelar y lavar la zanahoria, cebolla, apio y calabaza.
2. Cortar las hortalizas a cuadraditos de ½ cm aproximadamente, excepto la calabaza que la haremos en trozos grandes y el tomate que lo rallaremos.
3. Introducir todos los ingredientes en una olla con agua fría y llevar a ebullición. Cocinar a fuego lento durante 1h y ½ aproximadamente, añadiendo medio vaso de agua fría cada media hora, así conseguiremos que las lentejas suelten la fécula y la calabaza se deshaga espesando el caldo.
4. Servir calientes