

Lentejas con Berenjena

Las lentejas son una legumbre muy rica en nutrientes y fibra. Normalmente se suelen comer con ingredientes grasos como chorizo o costilla, resultando platos pesados, pero si las cocinamos con verduras, esto cambia totalmente. Además, las legumbres ya son ricas en proteínas, por lo que no necesitas añadir ninguna proteína más.

INGREDIENTES:

- 120g lentejas (360g cocidas)
- 1 Cebolla mediana
- 1 Berenjena mediana(400g aprox)
- 2-3 Tomates maduros tipo "pera"
- 1 Cucharadita de pimentón de la Vera
- ½ Cucharadita comino en grano
- 2 Ramitas de hierbabuena
- 2 Dientes de ajo
- Una pizca de sal
- 2 Cucharadas aceite de oliva.

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y picar pequeño.
2. Rehogar la cebolla a fuego lento, agregar el pimentón y seguidamente el tomate, cocinar hasta que esté hecho.
3. Preparar un majado con los ajos pelados, comino y hierbabuena (reservar unas hojas para decorar).
4. Lavar y cortar la berenjena, agregar al sofrito del tomate, el majado, las lentejas, sal y agua.

Cocinar a fuego lento durante una hora o hasta que estén hechas, servir decorando con las hojas de hierbabuena reservadas.