

Lentejas Indias con Acelgas

Normalmente para esta receta utilizo lenteja coral que se cuece muy rápido (tan sólo 12-15 minutos), pero puedes sustituirlas por cualquier otra lenteja pelada (que también se cuece rápido), lenteja normal (alargando el tiempo de cocción) o incluso lentejas en conserva. En este plato la legumbre no da hinchazón, por un lado porque la lenteja está pelada y por otro, el comino y el jengibre ayuda a expulsar los.

INGREDIENTES:

- 240g Lentejas rojas o peladas
- 600g Acelgas (hojas)
- 1 Cebolla
- 3-4 Dientes ajo
- 2 Tomates maduros
- 2 cm de Jengibre fresco
- 1/2 Cucharadita comino en grano
- 1/2 Cucharadita cúrcuma en polvo
- 1/2 Cucharadita pimentón
- 1/2 Cilantro molido
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 800ml o más de agua o caldo vegetal
- Una pizca de sal

4

Raciones



ELABORACIÓN:

- 1- Pelar y picar la cebolla, ajos, jengibre y tomate por separado.
- 2- Rehogar la cebolla a fuego lento, junto con el ajo y jengibre.
- 3- Cuando empiece a dorar, agregar las especias en grano y dar unas vueltas hasta que empiecen a soltar su fragancia (unos 10 segundos), adicionar las especias en polvo dar unas vueltas y enseguida añadir el tomate troceado.
- 4- Cocer unos minutos para que se evapore el agua del tomate.
- 5- Poner las lentejas, acelgas y agua (unos 3-4 vasos) cocer tapadas 12-15 minutos hasta que estén hechas (si vemos que están muy espesas añadir un poco más de líquido).
- 6- Rectificar el sazónamiento, en caso necesario.