

# Lentejas Estilo Marroquí

Para elaborar estas lentejas no hacen falta muchos ingredientes y si no tienes tantas especias, las puedes sustituir todas ellas por un par de cucharaditas de curry en polvo o por "ras el hanout" una mezcla de especias marroquí que se suele usar para hacer el cous-cous. Ambas darán este toque magrebi a este plato.

## INGREDIENTES:

- 120g Lentejas pardina
- ½ Cebolla
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Tomate maduro rallado
- ½ Cucharadita cúrcuma en polvo
- ¼ Cucharadita comino molido
- ½ Cucharadita pimentón dulce
- ½ Cucharadita jengibre molido
- Una pizca Pimienta negra molida y sal
- 1 Cucharada perejil o cilantro fresco picado
- 1 Cucharada aceite oliva

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y zanahoria, lavar y cortar en trocitos medianos
2. Poner en una olla las lentejas, verduras y especias (el perejil añadiremos al final, cuando esté todo cocido para que mantenga sus vitaminas) y agua suficiente para que lo cubra todo 3 dedos por arriba.
3. Hervir durante una hora y cuarto aproximadamente a fuego lento (añadir un poco más de agua si fuera necesario), deben quedar espesas con poco caldo. Rectificar el sazónamiento en caso necesario.
4. Agregar el perejil o cilantro y el aceite. Remover y servir, podemos decorar con un poco más de hierbas frescas si lo deseamos