

LENTEJAS AL CURRY CON ROMANESCO

Ingredientes:

- 300 gr. de lentejas
- 0,5 kg romanescos
- 1 manojo de cebolletas
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- agua
- aceite virgen extra
- sal
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharillas de cilantro fresco
- 1 cucharilla de semillas de comino
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de curry



Preparación:

- 1º. Pica el diente de ajo, las cebolletas, la zanahoria y el pimiento verde y ponlos a dorar en una olla con un chorrito de aceite. Sazona.
- 2º. Cuando la verdura esté a punto, añade las lentejas con la hoja de laurel y la canela, agrega unos granos de comino, y una cucharadita de café de curry. Rehoga brevemente y cubre con agua.
- 3º. Cierra la olla y deja que se cocine a fuego moderado durante 30 minutos. Retira las hojas de laurel y la rama de canela y reserva.
- 4º. Pon a cocer al vapor los ramilletes de romanesco durante 15 minutos.
- 5º. Sirve las lentejas con acompaña el romanesco cocido. Y espolvorea con cilantro fresco.

Sugerencias, trucos y consejos

- Se puede cambiar el romanescu por talos de brócoli o coliflor.

¡Fácil, con toque oriental y muy nutritiva!