



SALTEADO DE LENTEJAS ROJAS

Ingredientes

PARA 3 PERSONAS

- 2 puerros
- 1 zanahoria
- 1/2 taza de lentejas rojas
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de curry
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1 taza de agua
- Sal marina
- 1 cucharada de AOVE

Preparación

- 1º.** Lavar las verduras y cortarlas en juliana, en tiras finas.
- 2º.** Rehogar las verduras en una sartén con una cda de aceite de oliva y una pizca de sal. Cuando estén bien pochadas, retirar de la sartén y reservar.
- 3º.** En la misma sartén, echar un poquito de aceite de oliva y rehogar las lentejas, previamente lavadas y escurridas, no necesitan remojo previo. Después de 3 o 4 minutos, sin dejar de removerlas, separarlas a un lado de la sartén y añadir las especias, la cúrcuma, el curry y el comino, retirar del fuego y dejar que las especias se tuesten con el calor de la sartén, mucho cuidado, es importante que no se quemen.
- 4º.** Mezclar las lentejas y las especias, a fuego moderado, tratando de que se integren todos los ingredientes. Añadir las verduras pochadas que has reservado previamente y mezclar también.
- 5º.** Añadir una taza de agua y subir un poco el fuego, que empiece a hervir y a crear vapor. Tapar la sartén, volver a bajar el fuego y dejar cocinar entre 5 y 8 minutos, probando las lentejas porque si se pasan se convertirán en una pasta.
- 6º.** Cuando las lentejas se puedan masticar sin problemas, pero sin estar demasiado blandas, ya tienes el salteado listo.

[HTTPS://WWW.MISSBLASCO.COM/](https://www.missblasco.com/)