

DAHL DE LENTEJAS ROJAS CON COBERTURA DE BONIATO

Ingredientes

- 500 gr boniato
- 85 gr lentejas coral
- 50 gr yogur natural
- 150 gr cebolla
- 2 zanahorias
- 15 gr jengibre fresco
- 2 dientes de ajo
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 10 gr curry molido
- 750 ml caldo de verduras
- 30 gr salsa de tomate
- Queso rallado (opcional)
- Cilantro fresco (opcional)

Preparación

- 1.** Pelamos el boniato y lo cortamos en dados. Lo hervimos en abundante agua salada 15 minutos o hasta que esté tierno. Escurrimos y machacamos hasta conseguir un puré. Agregamos el yogur, sazonamos ligeramente y reservamos.
- 2.** Pelamos y picamos la cebolla y la zanahoria. En una cazuela apta para horno, calentamos el aceite y pochamos la cebolla y la zanahoria durante 10 minutos, a fuego suave y con la tapadera puesta, para que las verduras se cuezan antes y queden jugosas por efecto del vapor que queda recogido bajo la tapadera.
- 3.** Pelamos y rallamos el jengibre y los dientes de ajo. Agregamos a la cazuela con las verduras e incorporamos el caldo, la salsa de tomate y las lentejas rojas.
- 4.** Cocemos todo a fuego suave 15 minutos para que las lentejas absorban el caldo y queden tiernas. Esta variedad de lenteja viene descascarillada y partida por la mitad, por eso el tiempo de cocción es tan reducido. Cubrimos con el puré de boniato y yogur, espolvoreamos con queso rallado y gratinamos hasta dorar. Decoramos con cilantro picado.

FUENTE: [HTTPS://WWW.DIRECTOPALADAR.COM/](https://www.directopaladar.com/)