



LENTEJAS ESTOFADAS CON KALE Y BONIATO



1 hora



4 personas



Vegano

Ingredientes

- 300gr **lentejas**
- 1 **patata**
- 1 **cebolla** grande
- 4-5 hojas de **kale**
- 1 **tomate**
- 2 dientes de **ajo**
- 100g **calabaza**
- **Un puñado de algas.**
- 1 **boniato**
- 1 cucharadita café de **comino**
- 1 cucharadita café de **cúrcuma**
- 2 hojas de **laurel**
- **Sal** al gusto
- **Vinagre** al gusto

Preparación

1. **Preparar las algas y el kale:** Pon a hidratar las algas en agua durante 20 minutos. Con el kale, retira los tallos duros y quédate únicamente con las hojas.
2. **Pelar y cortar las verduras:** Pela los tubérculos y hortalizas (patata, boniatos, calabaza y cebolla) con ayuda de un pelador. Corta el tomate en cuatro trozos (sin necesidad de pelarlo).
3. **Organizar la cacerola:** Coloca en una cacerola amplia las verduras preparadas, las lentejas, los dientes de ajo, las hojas de laurel y sal al gusto. Incorpora el comino y la cúrcuma.
4. **Iniciar la cocción:** Cubre todo con agua de modo que quede dos o tres dedos por encima de los ingredientes. Ponlo a fuego medio para que cueza durante 45 minutos en total.
5. **Incorporar el kale y las algas:** Cuando resten los últimos 20 minutos de cocción, añade a la cacerola las algas hidratadas y las hojas de kale. Deja cocer hasta que las lentejas estén en su punto y todas las hortalizas queden bien tiernas.
6. **Servir:** Emplata en una fuente o en platos individuales troceando las verduras en pedazos grandes, y termina con un buen chorro de vinagre por encima.

FUENTE: [HTTPS://MIMAFLOR.ES/RECETAS](https://mimaflor.es/recetas)

COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA

