

LENTEJAS CON ESPINACAS Y VERDURAS

🕑 1 hora 👥 4 personas 🌱 Vegano

Ingredientes

- 500 gr de **lentejas**
- 1 **cebolla**
- 1 **tomate pera**
- **Espinacas** al gusto
- 1 **pimiento rojo y otro verde**
- **Guisantes** al gusto
- 500 gr de **patatas**
- 2 **zanahorias moradas**
- 400 gr **Judías verdes**
- 2 dientes de **ajo morado**
- **2 pastillas de caldo**
- **Aceite de oliva**
- **Agua**

Preparación

1. **Deja en remojo** las lentejas secas en abundante agua la noche anterior para ablandarlas y garantizar una cocción uniforme.
2. **Sofrito:** Calienta un fondo de aceite en una olla grande y pocha el ajo, la cebolla y los pimientos picados durante 8 minutos. Añade el tomate rallado y cocina 4 minutos más hasta que reduzca.
3. **Rehogar:** Incorpora las patatas troceadas (en pedazos medianos), las zanahorias moradas en rodajas, las judías verdes y las lentejas. Mezcla 1 o 2 minutos para impregnar todo del sofrito.
4. **Cocción:** Cubre con agua caliente unos dos o tres dedos por encima de los ingredientes, añade las dos pastillas de caldo desmenuzadas y cocina tapado a fuego lento durante 30–35 minutos (meneando la olla por las asas en vez de remover).
5. **Verduras tiernas y reposo:** Agrega los guisantes y las espinacas en los últimos 5 minutos de cocción. Rectifica de sal si es necesario, apaga el fuego y deja reposar tapado 10 minutos para que el caldo asiente antes de servir.

FUENTE: HTTPS://WWW.DIRECTOALPALADAR.COM/

COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA