Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Boloñesa de lentejas

Un plato completo y con ingredientes saludables. ¡Y a los niños les gusta la pasta! Atreveos a probarla de una forma diferente.

¿Qué necesito?

INGREDIENTE:

- 4 zanahorias
- 1 cebolla y media
- 3-4 dientes de ajo
- 500gr de lentejas pardinas
- 200gr de champiñones
- 500-600gr aprox de tomate triturado/tomate artesano
- 500gr de pasta
- 1 cucharada sopera de pimentón dulce

- 1 cucharada de postre de comino

- 1 cucharada sopera de orégano

- 20gr de perejil fresco

- ½ vaso de vino tinto (para los niños mejor caldo de verduras natural)

- Queso parmesano (opcional)

-Aceite virgen extra, sal y agua

¿Cómo lo preparo?

- Cortar las zanahorias, las cebollas y los champiñones en taquitos pequeños. Picar el ajo.

- En una sartén añadir aceite (que cubra toda la base) añadir la zanahoria y dejarla 5 minutos a fuego medio. Posteriormente añadir la cebolla y el ajo 15-20 minutos más. ¡No te olvides de echar una pizquita de sal para que poche bien!

- Una vez esté la zanahoria, la cebolla y el ajo bien pochados, añadiremos los champiñones y las especias (pimentón, comino, orégano y perejil picado) y dejaremos 5 minutos más revolviendo bien (no más para que no amargue el pimentón).

- Una vez ya tenemos el sofrito ya terminado, añadiremos el medio vasito de vino tinto o el caldo de verdura mientras ponemos el fuego a fuego fuerte durante 2-3 minutos. Cuando se haya absorbido el vino (se debe dejar suficiente tiempo para que se evapore del todo el alcohol), añadiremos el tomate y aproximadamente 1 vaso de agua (y añaderemos de nuevo una pizca de sal).

- Dejar a fuego lento 1 hora para que cuajen bien los sabores. Podemos añadir unas hojitas de laurel para darle un toquecito de sabor.

- Mientras se acaba de cuajar nuestra boloñesa vegetariana, podemos cocer en una olla 500gr de pasta.

- ¡A emplatar! Primero la pasta después añadiremos la boloñesa y finalmente un ramillete de perejil para darle un toque “gourmet” a nuestra receta. Le podemos añadir también un poco de queso parmesano (opcional).

-¡A comer! Ñam, Ñam!

Fuente: *Concurso de recetas para pediatras. IV edición 2023. AEPap.*

Palabras clave:

recetas

alimentación infantil

alimentación saludable

Recursos relacionados:

Lentejas estofadas con verduras y arroz

Sopa de lenteja roja

Pasta de lentejas con lentejas y brócoli

Hamburguesas de lentejas y zanahorias