

Lentejas estofadas con verduras y arroz



[Las legumbres](#) son la base de nuestra dieta mediterránea. Deben de incluirse en una dieta sana, al menos, 2 días a la semana.

Las lentejas son un nutriente casi completo. Contienen [proteínas](#) (de alto valor si se acompañan con arroz u otro cereal), hidratos de carbono de absorción lenta (buenos), fibra, [minerales, vitaminas](#) (sobre todo vitamina B) y muy poca [grasa](#) (de la buena).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- Lentejas (300 g)
- 1 cebolla, 3 ajos, 1 pimiento verde, 1 tomate maduro.
- Un calabacín verde mediano.
- 1 zanahoria y 1 patata mediana.
- Arroz (2 puñados).
- Aceite de oliva (50 ml), sal, laurel, pimentón dulce, 1 pizca de comino (opcional).

¿Cómo lo preparo?

Lavamos las lentejas y eliminamos si existe algún resto de tallos... No es necesario ponerlas en remojo la noche

anterior como con otras legumbres.

Lavamos las verduras. Quitamos la parte central al tomate, quitamos el tallo y las semillas al pimiento, pelamos los ajos y la cebolla. Pelamos la patata y la zanahoria y las troceamos. Cortamos las puntas al calabacín y lo troceamos a cuadraditos con la piel.

En una olla grande ponemos las lentejas y le añadimos agua de manera que queden más que cubiertas. Ponemos un buen chorro de aceite (unos 50 ml), la sal, la cucharada de pimentón, el laurel, el tomate entero, el pimiento, los ajos y la cebolla enteros. La zanahoria y la patata troceadas. Encendemos el fuego y dejamos cocer, tapado, a fuego lento. En unos 30-45 minutos se incorpora el calabacín troceado (al ser más blando). Continuar cociendo aprox. 45-60 minutos más, hasta que estén tiernas y el caldo espeso.

Se sacan el tomate, pimiento, ajo y cebolla. Pueden pasarse a un pasapurés con un plato debajo y, con un mazo se machacan un poco, recogiendo los jugos con la fibra que sueltan y se añaden a la olla (esto le dá más sabor y enriquece y espesa el caldo del guiso).

Si usamos lentejas pardinas (más pequeñas y oscuras) el tiempo de cocción es menor al ser más tiernas.

A la hora de comer, en otra olla aparte, se hierva 1-2 puñados de arroz de grano gordo, en agua con un poco de sal unos 15 minutos y, una vez escurrido, se añade a las lentejas.

*** Niños a partir de 12 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[lentejas](#)

[legumbres](#)

[receta](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
