

Sopa de lenteja roja



Receta para vegetarianos

La lenteja roja es una legumbre de sabor suave y sin piel, que se digiere mejor que el resto de [legumbres](#) y genera menos gases.

Se trata de un alimento fuente de hidratos de carbono complejos y [proteína de origen vegetal](#). Son ricas en [hierro](#), selenio, zinc y vitamina B1. Además, su fibra tiene un efecto prebiótico que ayuda a regular la microbiota intestinal.

La sopa de lenteja roja se trata de un plato rico en nutrientes al que se le suma las propiedades organolépticas y nutricionales de las especias.

Por su sabor, combina perfectamente con pan de pita y constituye un excelente plato único para los meses de invierno.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (1 persona):

- 110 g de lentejas rojas cocidas.
- 80 g de calabaza.
- 2 zanahorias.
- 1 cucharada sopera de tomate triturado.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 pan de pita.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.

- 350 ml de caldo de verduras.
- ½ limón.
- 1 pizca de cúrcuma.
- 1 pizca de comino.
- 1 pizca de cilantro.
- ½ cucharada de semillas de sésamo.
- 1 pizca de pimienta negra.
- 1 pizca de sal yodada.

¿Cómo lo preparo?

Picar la cebolla y los dientes de ajo.

Lavar, pelar y cortar en rodajas las zanahorias.

Pelar la calabaza, retirar las semillas y trocear en piezas medianas para que no se deshagan del todo.

Calentar una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra en una olla o cazuela y pochar la cebolla con una pizca de sal.

Cuando esté blanda, añadir el diente de ajo y cocinar un par de minutos.

Añadir la zanahoria y la calabaza con una pizca de sal y cocinar a fuego medio unos minutos para que vayan cogiendo color.

Añadir el tomate triturado, las especias y un poco de ralladura de limón.

Salpimentar, remover y cubrir con el caldo de verduras o agua.

Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer lentamente durante unos 25 minutos, hasta que las verduras estén muy tiernas.

Incorporar las lentejas cocidas, remover y dejar cocer 5 minutos más.

Añadir un chorrito de limón al final.

Se recomienda acompañarlo de pan de pita.

Fuente: [Pilar Pastor Alfonso](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

Creciendo en verde
