

## Lentejas con verduras al curry



Las [lentejas son legumbres](#), ricas en hidratos de carbono, hierro, fibra, [minerales y vitaminas](#) (A, B, C, E y K). Son una fuente importante de [proteína vegetal](#) que cocinadas con algún cereal, como el arroz, se convierten en proteínas de alto valor.

Aunque el plato tradicional son las lentejas estofadas, este contiene más propiedades, al llevar más verduras y frutos secos. Además, al ser un plato diferente en presentación y sabor, puede servir de “gancho” para aquellos niños que rehúsan comer las lentejas tradicionales.

### ¿Qué necesito?

- 1 puerro o media cebolla.
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tallo de apio
- 1 diente de ajo
- Un trocito de jengibre fresco rallado
- 2 zanahorias
- 1 cucharada de salsa de soja
- Una lata pequeña de tomate triturado
- Un trozo de calabaza (unos 200 g)
- 100-150 g de lenteja pardina previamente hervida.
- 2 vasos de agua o caldo de verduras
- Especias: media cucharadita de cúrcuma, media de jengibre en polvo, media de curry, media de comino y media de pimentón dulce (opcional, según gusto)
- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra

## ¿Cómo lo preparo?

Picar todo muy pequeñito.

En una sartén poner el aceite e ir añadiendo todo en ese orden y se va cocinando poco a poco. Una vez salteada toda la verdura se añade la salsa de soja y el tomate triturado y se dejan cinco minutos. Lo último la calabaza troceada, las lentejas y las especias. Movemos un poco y añadimos el agua o el caldo de verduras. Tapamos y dejamos cocinar. En 15 min listo.

Se sirve con arroz basmati. Un puñado pequeño por persona. Se lava el arroz y se deja en una olla con agua para que suelte el almidón. Se cuele y se tira el agua. Se cubre con agua nueva que sobresalga un poco del nivel del arroz y un poco de sal. Poner a fuego fuerte y cuando comience a hervir se tapa y se baja a fuego medio, dejándolo tapado unos 5-6 minutos. Quitar del fuego y dejarlo tapado unos 15-15 minutos. Destapararlo y ya estará seco, pasarle el tenedor para separar los granos.

A la hora de servirlo ponemos en una sartén un poco de aceite y una cucharadita de comino en grano y algún fruto seco (anacardos, piñones, pistachos, pipas de calabaza.... Lo que tengamos en casa). Saltear un poco y añadir el arroz. Damos unas vueltas y listo.

***\*Niños a partir de 6-8 meses. En caso de menores de 3 años: usar menos especias y no usar frutos secos.***

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

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

---