

Lentejas estofadas con arroz



La forma más común de ofrecer lentejas a los niños, sobre todo en los meses fríos, es esta receta clásica de lentejas estofadas.

El plato de lentejas con verduras ya es un plato completo por los hidratos de carbono complejos, la fibra, [minerales y vitaminas](#). La grasa, por supuesto, saludable al cocinarla con aceite de oliva virgen extra. Si le añadimos arroz u otro cereal incrementamos el [valor biológico de las proteínas](#). Por último, si después tomamos una naranja [el hierro se asimila mucho mejor](#).

En esta receta las verduras son las que le aportan cremosidad al caldo del guiso.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 250-300 g. de lentejas pardina.
- 50 g de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- Media cebolla mediana o una pequeña
- Un pimiento verde pequeño
- Medio pimiento rojo pequeño.
- Un tomate mediano maduro
- Un calabacín pequeño
- Una zanahoria.
- 50 g. de arroz de grano redondo
- 500 ml de caldo de verduras

- Una cucharadita de comino en polvo, otra de pimentón de la vera.
- Sal, una pizca de pimienta negra recién molida y una pizca de cúrcuma.
- 750-800 ml de agua

¿Cómo lo preparo?

Poner las lentejas en agua caliente unos 30 minutos. Colar y tirar el agua.

En una olla poner las lentejas y todos los ingredientes menos el arroz. Los ajos y cebolla pelados y enteros. El pimiento sin el tallo y las semillas y el tomate sin la parte dura y entero. La zanahoria en rodajas y el calabacín sin pelar en cuadraditos. Las especias, el aceite y se cubre con agua que ha de quedar unos centímetros por encima.

Dejar cocinar a fuego lento unos 20-25 minutos. Controlar que no se pegue y añadir agua si fuese necesario. Cuando la cebolla esté blandita se saca junto con el pimiento, ajos y tomate. Se tritura todo y se añade al guiso. Posteriormente se añade el arroz y se deja cocinar unos 18 minutos moviendo frecuentemente.

Si el caldo queda muy espeso puede hervirse el arroz aparte y añadirse al guiso de lentejas cuando esté hecho, dejando cocinar un rato todo junto para que se integre todo.

***Niños desde los 6-8 meses.**

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

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
