

PLATO DE FONDO

GUISO DE LENTEJAS ESPECIADAS Y VERDURAS



Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 1 bolsa de sofrito congelado
- 1 taza de zapallo en cubos
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de pimentón
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de pimienta limón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cardamomo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 tazas de lentejas negras
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- Caldo o agua
- 1/4 taza de crema

Preparación

- Poner en una olla aceite de oliva + 1 bolsa de sofrito congelado (o cebolla, pimentón y zanahoria en cubitos).
- Cuando la cebolla esté transparente agregar 1 taza de zapallo en cubos + 1 taza de zanahoria + 1/2 taza de pimentón + 1 cucharadita de paprika + 1 cucharadita de pimienta limón + 1 cucharadita de ajo en polvo + 1 cucharadita de comino + 1 cucharadita de cardamomo + 1 cucharadita de jengibre en polvo.



- Cocinar 4 o 5 minutos y agregar 2 tazas de lentejas negras cocidas (son pequeñas, lindas y me encanta su textura) o puedes usar las que uses + 1 cucharada de concentrado de tomate + caldo o agua hasta cubrir todo.
- Cuando la verdura esté blanda, pisar un par de veces, con un pisa papas, para moler una parte y que quede más cremoso. Agregar 1/4 taza de crema, mezclar y servir con cilantro.
- ¡¡Si quieres disfrutar el doble!! Acompaña tu plato con en Malbec.

