Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Estofado de Lentejas

Sirve:

Aproximadamente 12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Las lentejas son una deliciosa y barata central energética de la nutrición. Las lentejas son una buena fuente de proteína magra, fibra dietética, ácido fólico, hierro, calcio, vitamina K y potasio. Si eres nuevo comiendo legumbres, intenta incorporarlas en las comidas diarias en pequeñas porciones. Las enzimas digestivas pueden ser útiles para ayudar al cuerpo a digerir y asimilar.

1 cebolla grande,
cortada con Cono #2
2 manojos de acelgas,
los tallos cortados en trozos pequeños y las hojas en trozos grandes
6 dientes de ajo,
rallados con Cono #1
2 pimientos (rojos, amarillos o naranjas), cortados con Cono #4
3 tazas de
lentejas, lavadas y escurridas
(550
g)
6 tazas de
caldo vegetal o agua
(1.4
l)
2 hojas de laurel
1 cucharadita de
sal
(6
g)
pimienta negra recien molida, al gusto
1 - 2 cucharadas de
vinagre de jerez o de vino tinto
(15 - 30
ml)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos.
2. Mientras se calienta la sartén, prepara las acelgas. Recorta los extremos de las acelgas y descarta. Separa los tallos de las hojas y pon las hojas unas encima de otras. Corta las hojas en 3 - 4 piezas transversales, lava en agua fría y escurre. Corta los tallos en trozos pequeños de 1 pulgada.
3. Añade las cebollas y las acelgas a la sartén y saltea 6 - 8 minutos hasta que se ablanden y se doren ligeramente.
4. Añade el ajo y los pimientos y saltea durante unos minutos más.
5. Añade las lentejas a la sartén y remueve para mezclar. Saltea durante otros 5-8 minutos.
6. Vierte el caldo sobre las lentejas y añade las hojas de laurel. Remueve para mezclar y tapa.
7. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 20 minutos.
8. Retira la tapa y pon las hojas de acelga sobre las lentejas. Tapa de nuevo la sartén y continua cocinando 10- 15 minutos.
9. Retira la tapa y remueve para mezclar. Añade el vinagre y más condimentos si es necesario.

Consejos:

- Cubre cada porción de guiso de lentejas con queso de cabra desmenuzado o queso feta y sirve acompañado de pan crujiente de masa agria.
- Añade verduras adicionales: boniato, patatas rojas, hinojo o zanahorias.
- Añade pavo cocido o salchichas de cerdo.
- Cocina las lentejas hasta que estén tiernas pero enteras, no las cocines demasiado.

Información nutricional por ración

Calorías: 192
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 776mg
Carbohidratos: 34g
Fibra Dietética: 16g
Azúcar: 4g
Proteína: 13g