Ragú de Carne y Lentejas

Sirve:

8 raciones

Pieza:

Mega Skillet Limited Edition
Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Perforated Basket
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Saludables y Coach Certificada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Una salsa rica, espesa y sabrosa con el beneficio añadido de la fibra de las lentejas. Esta salsa es ideal para tomar con cereal integral, pasta sin gluten, verduras a la plancha o lasaña.

*Visita la sección **Sartén Mega Edición Limitada** para ver más recetas.*

1 cebolla mediana, cortada con Cono #2
454 g de champiñones bien lavados, sin tallos y cortados con Cono #2 (1 libra)
3 zanahorias, cortadas en juliana con Cono #2
4 dientes de ajo, pelados y picados
2 latas de 28-onzas de tomates triturados
475 ml de agua (2 tazas)
385 g de lentejas, lavadas y escurridas (1½ taza)
3 g de albahaca seca (2 cucharaditas)
2 g de orégano seco (1 cucharadita)
0,5 g

de nuez moscada en polvo
(¼
cucharadita)
120 ml
de vino tinto, opcional
(½
taza)
9 g
de sal
(1½
cucharadita)
Pimienta recién molida al gusto
454 g
de carne picada (preferiblemente orgánica)
(1
libra)

Preparación :

1. Precalienta la Sartén Mega a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalen y chisporroteen, aproximadamente 5 - 7 minutos, añade cebollas, champiñones, zanahorias y ajo. Saltea las verduras durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Añade tomates, agua, lentejas, albahaca, orégano, nuez moscada, vino tinto (opcional), sal y pimienta. Mezcla bien los ingredientes, tapa y cocina. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 20 minutos o hasta que las lentejas estén blandas.
3. Pon agua en la olla y mete la carne picada en el utensilio de vapor dentro de la olla. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 8 - 10 minutos o hasta que la carne esté hecha. Deshaz la carne en pequeños trocitos con una cuchara.
4. Pon la carne en la sartén y mezcla bien con los otros ingredientes. Tapa y cocina otros 20 minutos.
5. Prueba la salsa y añade más sal y pimienta, si es necesario.

Consejos:

- Decora con queso parmesano rallado, si lo deseas.
- Las lentejas son de sabor suave y una fuente barata de calcio, magnesio, potasio y vitamina A, ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar.
- Sustituye la carne picada de vaca por carne picada de pavo o pollo.
- Si la salsa queda muy espesa, puedes añadir más agua.
- Esta salsa se congela bien. Déjala enfriar primero antes de congelarla.

Información nutricional por ración

Calorías: 390
Grasa Total: 13g
Grasa Saturada: 5g
Colesterol: 43mg
Sodio: 767mg
Carbohidratos: 44g
Fibra Dietética: 17g
Azúcar: 4g
Proteína: 25g
Análisis basado en 8 raciones, con vino tinto