



RECETAS SALUDABLES

Lentejas con calabaza



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200 g. de lentejas
- 150 g. de calabaza
- 2 piezas de clavo
- 2 dientes de ajo
- 5 cucharadas de aceite
- 1/2 cebolla
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal

ELABORACIÓN

1. Dejar las lentejas en remojo en agua fría el día anterior o al menos 30 min antes del cocinado.
2. Cortar en trozos los ajos y la 1/2 cebolla. Cortar en dados la calabaza.
3. Añadir a la olla aceite y dejarlo calentar, después incluir los ajos, la cebolla y el laurel.
4. Una vez que esté dorado retirar del fuego e incluir la calabaza, el pimentón, la sal, el clavo y la pastilla de caldo de pollo.
5. Rellenar la olla con agua cubriendo las lentejas y cocerlas durante 1 hora y media a fuego medio.

*También se pueden hacer en la olla express reduciéndose el tiempo del cocinado, una vez que hierve el agua dejarlo aproximadamente 20 min a fuego medio. Abrir y comprobar que esté al gusto, si no dejar unos minutos más.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,50 €