



RECETAS SALUDABLES

Lentejas con arroz y verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g. lentejas
- 75g. de arroz
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 calabacín
- 1/4 pimiento verde
- 1/4 pimiento rojo
- 1/2 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 patata pequeña
- Perejil y pimienta
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Laurel
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Cortar los pimientos y el tomate en dados de un tamaño parecido. Pelar la cebolla y el ajo, y picar. Pelar las zanahorias y cortar en rodajas finas. Lavar y partir en dados el calabacín. Lavar y pelar la patata.
2. En una olla calentar 2 cucharadas de aceite de oliva, añadir la cebolla y rehogar durante unos minutos, removiendo. Agregar los pimientos y el tomate y cocinar unos minutos más. Añadir la zanahoria, rehogar un par de minutos e incorporar el ajo y la cucharadita de pimentón. Mezclar bien.
3. Cubrir con agua, añadir las lentejas, el laurel y una pizca de sal. Dejar cocer a fuego lento durante 20 min removiendo de vez en cuando.
4. Añadir el arroz y los dados de calabacín y cocer 20 min más hasta que el arroz esté hecho. Retirar del fuego y reposar 10 min.

*Otra opción es seguir la receta hasta el paso 6, añadir el laurel, una pizca de sal, las lentejas y el arroz, y cubrir con agua. Cerrar la olla exprés y esperar 20 minutos a fuego medio, abrir y si no están al gusto aún, dejar unos minutos más.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1.14 €