

Cocido de lentejas(3 Porciones)

<i>2 cebollas Cortadas a dados</i>	Saltear las cebollas
<i>1 diente de ajo picado</i>	y el ajo
<i>Aceite de oliva</i>	con un poco de aceite de oliva
<i>Sal marina</i>	y una pizca de sal
<i>1 taza de lentejas remojadas de 2 a 3 horas</i>	Añadir las lentejas (sin el agua del remojo),
<i>1 tira alga kombu</i>	el alga kombu,
<i>1/4 de calabaza pequeña Cortada a dados</i>	la calabaza,
<i>3 zanahorias Cortadas a grandes trozos</i>	las zanahorias,
<i>Tomillo</i>	el tomillo y agua que cubra el volumen de los ingredientes. Llevar a ebullición, tapar y cocer a fuego lento durante unos 45 minutos o hasta que las lentejas estén bien blandas.
<i>1 cucharadita de mugi miso</i>	Diluir el miso con un poco del jugo de la cocción y añadirlo a las lentejas. Cocer durante 2 minutos más y apagar el fuego. Servir con la guarnición
<i>Guarnición</i>	Cebollinos cortados finos