



## Lentejas Guisadas Estilo Satay

Receta para 4 personas

Información nutricional para 4 personas (total)			
Tipo	Cantidad	Rec. diaria	Porcentaje
Calorias	0kcal	2300kcal	0%
Grasas	0g	65g	0%
Proteínas	0g	550g	0%
Carbohidratos	0g	135g	0%

\*Todos los datos mostrados a continuación hacen referencia a valores aproximados e informativos, las cantidades mostradas son genéricas y pueden variar para cada persona, en caso de dudas contacte con su médico o nutricionista.

### Ingredientes:

- 1 taza Lentejas
- 2 ud (picados) Diente de ajo
- 1 ud (picado) Pimiento rojo
- 1 cucharada Curry en polvo
- 1 lata Leche de coco
- 2 cucharadas Salsa de soja
- 0.5 taza Crema de cacahuete
- 1 ud (picada) Cebolla
- 1 ud (picada) Zanahoria
- 2 cucharadas Pasta de tomate
- 1 cucharada Comino en polvo
- 1 al gusto Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada Azúcar moreno
- 1 ud Zumo limón

### Paso a paso:

1. En una olla grande, calienta un poco de aceite de oliva y añade la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento rojo. Cocina hasta que estén suaves.
2. Añade las lentejas rojas, la pasta de tomate, el curry en polvo y el comino. Mezcla bien.
3. Añade la leche de coco y suficiente agua para cubrir las lentejas. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y deja que se cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Mientras tanto, en un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, el azúcar moreno, la mantequilla de cacahuete y el jugo de limón para hacer la salsa satay.
5. Cuando las lentejas estén cocidas, añade la salsa satay y mezcla bien. Cocina durante unos minutos más para que los sabores se mezclen.
6. Sirve las lentejas con un poco de arroz y disfruta de este delicioso plato.