



# Guiso de lentejas con verduras otoñales: la receta saludable que triunfa en otoño

*Receta para 4 personas*

## INGREDIENTES

- |                                                     |                                                                |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 250 gramos Lentejas        | <input type="checkbox"/> 1 litro Caldo de verduras             |
| <input type="checkbox"/> 1 unidad Cebolla           | <input type="checkbox"/> 1 cucharadita Pimentón dulce          |
| <input type="checkbox"/> 2 unidades Zanahoria       | <input type="checkbox"/> 1 cucharadita Cúrcuma                 |
| <input type="checkbox"/> 300 gramos Calabaza        | <input type="checkbox"/> 1 pizca Comino en polvo               |
| <input type="checkbox"/> 1 unidad (pequeño) Boniato | <input type="checkbox"/> al gusto Aceite de oliva virgen extra |
| <input type="checkbox"/> 2 unidades Diente de ajo   | <input type="checkbox"/> al gusto Sal                          |
| <input type="checkbox"/> 1 unidad Tomate            | <input type="checkbox"/> al gusto (opcional) Jengibre en polvo |

## PREPARACIÓN

1. Comienza pelando y picando finamente la cebolla, los ajos y las zanahorias. Corta también la calabaza y el boniato en cubos medianos para que se cocinen de manera uniforme.
2. En una olla grande, calienta un buen chorro de aceite de oliva y sofríe la cebolla a fuego medio hasta que se vuelva transparente. Añade el ajo picado y cocina un minuto más, cuidando que no se queme.
3. Incorpora la zanahoria, la calabaza y el boniato. Sofríe todo durante unos minutos para que las verduras empiecen a soltar su aroma y se impregnen del aceite.

4. Agrega el tomate rallado o triturado y remueve bien. Cocina unos minutos hasta que el tomate pierda el exceso de agua y se integre con el sofrito.

---
5. Añade las especias: pimentón, cúrcuma y comino. Remueve rápidamente para que no se quemen y aporten su aroma al guiso. Si te gusta un toque exótico, este es el momento de incorporar una pizca de jengibre o curry.

---
6. Incorpora las lentejas lavadas y escurridas, mezcla con las verduras y vierte el caldo de verduras caliente.

---
7. Cocina a fuego medio-bajo durante unos 25-30 minutos, removiendo de vez en cuando. Las lentejas se desharán ligeramente, dando una textura cremosa y espesa al guiso. Ajusta de sal y pimienta antes de servir.

---
8. Sirve el guiso caliente, decorado con un poco de perejil fresco picado y, si quieres, un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima.