COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Lentejas Guisadas Estilo Satay

Receta para 4 personas

Preparación: 15 min
Total: 45 min
Dificultad: Media

INGREDIENTES

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

PREPARACIÓN

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.