COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



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

Receta para 4 personas

Preparación: 15 min
Total: 45 min
Dificultad: Fácil

INGREDIENTES

- [ ] 250 gramos Lentejas
- [ ] 1 unidad Cebolla
- [ ] 2 unidades Zanahoria
- [ ] 300 gramos Calabaza
- [ ] 1 unidad (pequeño) Boniato
- [ ] 2 unidades Diente de ajo
- [ ] 1 unidad Tomate
- [ ] 1 litro Caldo de verduras
- [ ] 1 cucharadita Pimentón dulce
- [ ] 1 cucharadita Cúrcuma
- [ ] 1 pizca Comino en polvo
- [ ] al gusto Aceite de oliva virgen extra
- [ ] al gusto Sal
- [ ] 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.