COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Lentejas rojas con boniato y leche de coco

Receta para 4

Preparación: 10 min
Total: 35 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 250 g Lentejas rojas
- [ ] 500 g Boniato
- [ ] 1 unidad Cebolla
- [ ] 2 unidades Diente de ajo
- [ ] 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 2 cucharaditas Curry en polvo
- [ ] 1 cucharadita Comino
- [ ] 700 ml Caldo de verduras
- [ ] 200 ml Leche de coco
- [ ] 1 cucharada Zumo de limón
- [ ] 1 pizca Sal
- [ ] 1 puñado Cilantro

PREPARACIÓN

1. Pela el boniato y córtalo en dados de 2 cm para que se cocine a la vez que las lentejas. Pela y pica la cebolla en trozos pequeños y machaca o pica los ajos.

2. Calienta el aceite en una olla a fuego medio y sofríe la cebolla 5 minutos, hasta que esté blanda y transparente. Añade el ajo y cocina 30 segundos sin que llegue a dorar.

3. Incorpora el curry y el comino y remueve medio minuto para que suelten aroma. Añade el boniato y mezcla bien para que se impregne de las especias.

4. Lava las lentejas rojas en un colador con agua fría hasta que el agua salga casi clara. Échalas a la olla junto con el caldo de verduras caliente.

5. Cuando rompa a hervir, baja el fuego y cuece tapado 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Está listo cuando el boniato se deshaga al presionarlo con un tenedor y las lentejas formen una crema espesa.

---

6. Vierte la leche de coco, el zumo de limón y la sal, y cocina 3 minutos más sin tapar. Si queda muy espeso, añade un chorrito de agua caliente; si queda líquido, cuece un par de minutos más.

---

7. Sirve en cuencos con el cilantro picado por encima. Se puede dejar más texturizado o triturar la mitad con la batidora para una crema más fina.