nutrium

Isaac Irizar
Nutriólogo · 7144885

SOPA DE LENTEJAS.

Una sopa reconfortante, nutritiva y llena de sabor, perfecta para cualquier época del año. La base está hecha con lentejas cocidas a fuego lento, junto con zanahorias, cebolla, ajo y apio, que le aportan un sabor profundo y aromático.

30 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 Taza de espinaca cruda (30 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 taza de caldo de verduras (240 g)
- 1 Cucharadita de ajo crudo (3 g)
- 2 Piezas medianas de zanahoria (122 g)
- 1/2 Pieza de papa cocida (70 g)
- 1 Cucharadita de perejil fresco (4 g)
- 3 hojas de laurel (3 g)
- 1/4 Taza de lenteja cruda (48 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Revisar y enjuagar las lentejas: • Coloca las lentejas en un colador y revisa que no haya piedras o impurezas. • Enjuágalas bajo el chorro de agua fría para eliminar el polvo y posibles restos.
2º Colocar las lentejas en una olla: • Coloca las lentejas lavadas en una olla mediana.
3º Colocar las lentejas en una olla: • Coloca las lentejas lavadas en una olla mediana.
4º Añade 3-4 tazas de agua por cada taza de lentejas. El agua debe cubrirlas completamente y quedar unos centímetros por encima, ya que las lentejas absorberán el líquido durante la cocción.
5º Cocinar a fuego medio: • Lleva la olla a fuego medio-alto y, cuando empiece a hervir, reduce el fuego a medio-bajo.
6º Añadir sabores opcionales: • Si lo deseas, puedes agregar una hoja de laurel, un diente de ajo o un trozo de cebolla para darle más sabor. No agregues sal al inicio, ya que puede endurecer las lentejas.
7º Cocción: • Cocina las lentejas a fuego lento durante 20-30 minutos, removiendo ocasionalmente. El tiempo puede variar según la variedad de lenteja y la textura que prefieras (más firmes o más suaves).
8º Sazonar: • Aproximadamente 5 minutos antes de terminar la cocción, agrega sal al gusto. Añadir la sal al final asegura que las lentejas se cocinen de manera uniforme.
9º Escurrir o dejar en el líquido (opcional): • Si prefieres lentejas sin mucho líquido, puedes escurrir el exceso una vez cocidas. Si las usas en sopas o guisos, puedes dejarlas en su caldo de cocción.
10º Sofríe la cebolla en aceite de oliva.
11º Licúa hasta obtener una textura cremosa y sirve.
12º Preparar las verduras: • Lava bien todas las verduras. Pela las zanahorias, el ajo y la papa (si decides usarla) y corta todas las verduras en trozos grandes.
13º Sofreír las verduras (opcional): • Si deseas un caldo con más sabor, puedes sofreír las verduras en un poco de aceite de oliva durante unos 5 minutos. Esto ayuda a caramelizar los azúcares naturales y le da un toque más profundo al caldo. Este paso es opcional, pero recomendado.
14º Agregar el agua: • En una olla grande, añade todas las verduras preparadas junto con el perejil, la hoja de laurel, los granos de pimienta y el tomillo (si usas). Luego, vierte 2-3 litros de agua, dependiendo de la cantidad que quieras obtener.
15º Cocinar a fuego medio: • Lleva la olla a fuego alto hasta que comience a hervir. Una vez que hierva, reduce el fuego a bajo para que hierva a fuego lento.
16º Cocinar a fuego lento: • Deja que las verduras se cocinen a fuego lento durante unos 35 minutos. Mientras se cocinan, puedes retirar con una cuchara cualquier espuma que se forme en la superficie.

17º Colar el caldo: • Una vez que el caldo haya tomado un buen sabor y color, retira la olla del fuego. Con cuidado, cuela el caldo para separar las verduras del líquido. Las verduras cocidas puedes desecharlas o usarlas para hacer puré o alguna receta adicional si lo prefieres.

18º Sazonar con sal: • Agrega sal al gusto al caldo ya colado. Es importante no agregar sal al inicio de la cocción para que puedas ajustar el sabor al final según tu preferencia.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (564 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	369 kcal	18 %
GRASA	1 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	161 mg	907 mg	38 %
H. CARBONO	11 g	62 g	21 %
AZÚCARES	2 g	9 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	50 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	–