Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS SIN CEBOLLA

30 minutos
1 hora y 30 minutos
8 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 g)
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo (125 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 cucharada de postre de comino (2 g)
- 2 hojas de laurel, hoja (1 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 250 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 650 gramos de lenteja, seca, cruda
- 350 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 6 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada (90 g)sin azúcar
- 65 gramos de aceite de oliva virgen extra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En primer lugar, lavamos y preparamos todas las verduras. Pelamos la zanahoria, retiramos las pepitas y tallos de los pimientos, retiramos también las hojas exteriores de la cebolla, del puerro y de los ajos. El boniato lo reservamos sin pelar, al igual que la patata, ya que los utilizaremos más tarde. Lavamos también las lentejas y, aunque no necesitan remojo previo, las dejamos en un recipiente con agua fría hasta que las utilicemos.

2º Picamos la cebolla, el puerro y la zanahoria, por separado, en brunoise con cuchillo, o bien, utilizando un robot de cocina o picadora. Cortamos los pimientos en pequeños dados.

3º Comenzamos el cocinado preparando el sofrito en la misma olla en la que coceremos nuestras lentejas. Para ello, vertemos en la olla el aceite de oliva virgen extra y a continuación añadimos la cebolla y el puerro picados, y los dejamos dorar a fuego medio durante unos 3 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se peguen.

4º A continuación, añadimos al sofrito el ajo prensado, integramos y removemos el conjunto durante 1 minuto más.

5º A continuación, añadimos al sofrito el ajo prensado, integramos y removemos el conjunto durante 1 minuto más.

6º Pasado este tiempo, añadimos la zanahoria picada. Mezclamos bien el conjunto y dejamos cocinar a fuego medio durante unos 3 minutos, removiendo de vez en cuando.

7º Cuando la zanahoria comience a ablandarse, añadimos el pimiento rojo y el pimiento verde. Integramos los ingredientes y dejamos cocinar nuestro sofrito a fuego medio durante unos 10 minutos. Debemos estar atentos al sofrito para que no se nos tueste, removiendo de vez en cuando. Buscamos un toque dorado, ligeramente caramelizado, pero no tostado.

8º Pasado este tiempo, con las verduras ya doradas, añadimos la salsa de tomate, la cual integramos en el sofrito y dejamos cocinar 2 minutos más. A continuación, añadimos el comino molido. Rápidamente removemos el conjunto para que no se nos queme, añadimos las lentejas escurridas, y las mezclamos e integramos con el sofrito ya preparado.

9º A continuación, añadimos agua fría cubriendo completamente las lentejas y hasta unos 3 dedos por encima de estas, y añadimos las hojas de laurel. Subimos un poco el fuego para que comience la cocción y cuando el agua comience a borbotear, bajamos de nuevo a fuego medio-bajo y dejamos cocinar las lentejas tapadas durante unos 40 minutos. Este tiempo podrá variar en función de la dureza del agua que utilicemos. Durante este tiempo, controlaremos el guiso comprobando que borbotea ligeramente, y removemos y mezclamos de vez en cuando, para que no se nos pegue al fondo. Asimismo, puede ser necesario ir añadiendo agua de vez en cuando.

10º Cuando ya prácticamente tengamos las lentejas cocidas, mas o menos a los 40 minutos de comenzar su cocción, añadimos el boniato, pelado, lavado y cortado en dados, y a continuación el arroz.

11º Integramos estos ingredientes con las lentejas y dejamos cocinar durante 20 minutos más. Pasado este tiempo ya tenemos nuestras lentejas con arroz preparadas. Retiramos la olla del fuego y dejamos reposar unos 10 minutos antes de degustar esta deliciosa y nutritiva receta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (262 g)	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	520 kcal	26 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	49 %
H. CARBONO	31 g	80 g	31 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	43 %
SODIO	157 mg	412 mg	17 %