

# LENTEJAS ESTOFADAS

## INGREDIENTES (para 4 personas)

- Lentejas (50 g/ persona)
- 1 patata pequeña/persona
- 1/2 Cebolla
- 1 diente de Ajo grande
- 1 zanahoria
- 2 pimiento verde italiano
- 2 tomates
- 1,5 L de agua o caldo de verduras.
- Cucharadita de Sal y pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra

## PREPARACIÓN

**La lentejas pueden ser de la variedad que uno quiera, la receta es igual para cualquier tipo elegido. Se pueden hacer en olla a presión o en cacerola, esta última llevará mas tiempo y se debe de estar más pendiente, pero seguramente quedarán mejor.**

### Preparación de los ingredientes

1. Las lentejas, se dejan en un bol con agua el día anterior (esto es una recomendación, no es estrictamente necesario) para que se ablanden mejor.
2. Se pican la cebolla, los ajos y los pimientos verdes en trocitos pequeños
3. Se ralla el tomate

### Elaboración

1. Se echa un chorro de aceite en la cacerola u olla y se calienta.
2. Cuando el aceite esté caliente se echa la cebolla, los dientes de ajo y el pimiento y que se vaya friendo a fuego medio.
3. Cuando esté pochada la cebolla, se echa el tomate rallado y la sal, y se remueve todo.

4. Cuando se haya reducido el tomate, se baja a fuego lento, se añade una cucharadita de postre de pimentón, y se deja mezclando un par de minutos
5. Una vez está todo el sofrito, se escurren las lentejas que estaban en agua, y se echan en la olla, mezclando todo y dejando pasar un par de minutos.
6. Se echa el agua o caldo de verduras y a fuego medio (7/10), se deja cociendo durante al menos 1 o 2 horas.
  - a. Cacerola: Se debe de vigilar que el estofado no se quede sin caldo, con revisiones periódicas ( 15 min), y a partir de la hora, se debe de probar como están las lentejas para decidir si prolongar el tiempo o darlas por terminado.
  - b. Olla a presión: Se cierra la olla y se deja cocer a fuego medio, hasta que la olla avise de la finalización del proceso (cada olla tiene un sistema).

Extra: A estas lentejas, se les puede incorporar chorizo y/o costillas adobadas, que se añadirían, un momento antes de echar las lentejas. En cualquier caso, si decidieseis echar algo de esto se deben de cocer en una cazuela aparte con agua, para que suelten la grasa, y no estropeen las lentejas.

**Y a servir y a disfrutar**

*Cocina como tú*