Lentejas caseras | Receta básica tradicional

Ingredientes



- 250 g de lentejas tipo «pardinas»
- 500 g de carne de aguja
- 1 puerro, 1 hoja de laurel
- 1 cebolla, 1 diente de ajo
- 1 tira de pimiento rojo
- 1 tira de pimiento verde
- 2 zanahorias
- 1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera
- Perejil picado, pimienta y sal
- 2 clavos en especia (opcional)
- Litro y medio de agua

Sobre esta receta

Hoy preparamos unas deliciosas lentejas caseras con esta receta básica, especial para principiantes. Es una receta hecha de forma tradicional, muy nutritiva y sin olla rápida... Esta receta está explicada paso a paso y de forma sencilla, para que te sea fácil hacerla. Seguro que te resultará muy útil cuando te apetezca un plato nutritivo y muy sabroso...

Preparación

1. Comenzamos cortando en dados grandes las zanahorias, las tiras de pimiento y el puerro, que limpiaremos y lavaremos bien. Lavamos, secamos y cortamos en trozos grandes la carne, separando el hueso (si lo tiene) que también utilizaremos. Ponemos en una cazuela litro y medio de agua y añadimos los vegetales y las lentejas pardina. Cebolla y ajo enteros y todos los demás cortados, añadimos la carne y las lentejas. Si utilizamos especias de clavo las clavaremos en la cebolla para tenerlas controladas. Tapamos y encendemos el fuego.
2. Calentaremos a fuego fuerte hasta que rompa a hervir, en ese momento le añadimos el pimentón dulce, y salpimentamos al gusto. Tapamos y a partir de este momento contamos unos 40 - 45 minutos, cocinando a fuego medio y dándole la vuelta dos o tres veces. A media cocción controlaremos el nivel de agua, por si nos quedamos cortos, y si es necesario añadiremos más, cuidando de que esté hirviendo. Pasados 40 minutos pinchamos la carne y la zanahoria para ver cómo va el punto de cocción. Si están cocinadas apagamos el fuego y dejamos reposar.
3. Con esta receta deberían quedar las lentejas en un punto intermedio de líquido, es decir, ni muy secas ni muy líquidas. Si quedan con mucho líquido podemos espesarlo de forma fácil: apartamos la cebolla, el ajo y una parte de las lentejas y trituramos todo hasta obtener una crema, que añadiremos a las lentejas removiendo para que se integre. Antes de servir retiramos los clavos (si los hemos utilizado) ya que no se comen y podemos cortar más algún ingrediente que nos quedase muy grande.

Lentejas caseras | Receta básica tradicional

Trucos y consejos

Generalmente las lentejas no necesitan remojo, aunque hay algunas variedades que son más duras y es aconsejable hacerlo. Para ponerlas en remojo debemos cubrirlas mínimo con el triple de su cantidad en agua y dejarlas un mínimo de 5 horas. Mejor desde la noche anterior, aunque no más de 12-14 horas. En el envase suele indicar si necesitan remojo o no. Las variedades que no necesitan remojo son las pardinas, veladas, verdinas o las lanzarote entre otras.

Es muy útil, que los ingredientes estén cortados en trozos para favorecer el cocinado uniforme de todos ellos y al mismo tiempo nos favoreceremos del sabor que desprenden, ya que las lentejas absorben muy bien los sabores. Además de los ingredientes que he utilizado puedes añadir chorizo, patatas, pollo, costilla, judías verdes, arroz...

Tiempo de cocción

El tiempo de cocción varía por diferentes factores, desde el tipo de agua (blanda o dura), la temperatura ambiente, la variedad de lenteja, el tipo de olla utilizado, el tipo de fuego e incluso la altura a la que se cocina. Factores que prolongan el tiempo de cocción:

El «agua dura», hace que el tiempo de cocción se prolongue incluso hasta llegar al doble. Debemos ver qué tipo de agua utilizamos (hay mapas que indican la dureza del agua por zonas), para así poder adaptarnos. Una característica por la que se conocen estas aguas, es porque tienen mayor porcentaje de cal y esto se traduce en que necesita más jabón a la hora de limpiar y hace menos espuma. Un truco que suele utilizarse es emplear agua embotellada, ya que suele ser un agua con menor concentración disuelta de calcio y magnesio. Para este tipo de agua es recomendable añadir la sal en el último momento y echar un chorro de aceite al principio.

La altura donde cocinamos

La altura también es un factor a tener en cuenta, ya que a medida que subimos de altura el agua se evapora antes al disminuir la presión atmosférica, de este modo el agua pasa de hervir a 100º C al nivel del mar, a hervir a unos 90-95º cuando estamos a dos mil quinientos metros. Este cambio implica que todo lo que cocinemos con agua o caldos, tardará más tiempo en llegar a su punto de cocción. Esto significa que cuando vayamos a preparar un arroz, pasta o guisar una carne, necesitaremos darle más tiempo de cocción, el cálculo es de un 10% más cada 400 metros. Lo cual significa que si estamos a 2000 metros y vamos a cocer unas patatas o un arroz que necesitan 20 minutos, debemos aumentar un poco la cantidad de líquido y darle unos 8-10 minutos más de cocción. Lógicamente con la práctica sabremos en que punto tenemos nuestro plato cocinado.

El tipo de olla también influye y no sólo el material con el que están construidas, sino si son o no «ollas rápidas» u «ollas express». En una olla normal el tiempo de cocción es de unos 45 minutos, mientras que en una olla express están en los 15 minutos, desde que comienzan a hervir.