



Lentejas estofadas

Cocina en vídeo.com

<i>Comensales</i>	<i>4-6</i>
<i>T. preparación:</i>	<i>60 min</i>
<i>T. dedicación:</i>	<i>20 min</i>

Preparación:

- Vamos a usar la variedad de lentejas pardina, que no necesita ponerse en remojo. Si usamos lentejas tipo castellanas (grandes), el día anterior las ponemos en abundante agua para que ablanden, teniendo en cuenta que doblarán su tamaño.
- Arrancamos en frío. En un recipiente ponemos 3 partes de agua por 1 de lentejas, en este caso litro y medio de agua para 1/2 kilo de lentejas, añadimos 1 chorizo, 1 diente de ajo sin pelar, 1 hoja de laurel, 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, una cebolla pequeña entera en la que clavamos 3-4 clavos en especia para que no se pierdan, 3 zanahorias y opcionalmente 200 grs. de panceta.
- Lavamos la carne para quitarle posibles astillas y la troceamos en tacos de dos dedos de ancho y al pollo le quitamos la piel para eliminar grasas innecesarias y lo cortamos en 3 trozos. Añadimos sal y cocemos a fuego medio durante 1 hora.
- A los 45 minutos quitamos para un recipiente las lonchas de pimiento, el ajo al que le quitamos la piel, tiramos con el laurel que ya no hará falta, echamos la cebolla a la que quitamos los clavos, las zanahorias y añadimos a este recipiente 2 cucharones del agua de cocción. Todo esto lo picamos con ayuda de una picadora hasta que quede una crema que añadiremos a las lentejas. Hacemos esto para espesarlas y no tener que usar patata o harinas, además de aportar el sabor de todos estos vegetales.
- A continuación prepararemos un sofrito con 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 1 cebolla que hemos cortado en dados y 1 diente de ajo cortado en láminas finas. Haremos el sofrito a fuego medio y cuando esté la cebolla y pimientos blandos, escurrimos el aceite y lo añadimos a las lentejas mezclando todo. Cortamos el chorizo en lonchas, (si pusimos panceta la cortaríamos también).
- Al cabo de 1 hora de cocción comprobamos el punto de las lentejas y si están blandas, apagamos el fuego y retiramos.
- Dejamos que repose unos minutos... y a disfrutar.

¿Qué necesitamos?

- 500 grs de lentejas
- 1 chorizo
- 1 hoja de laurel
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 3-4 clavos (en especias)
- 3 zanahorias
- 400 grs de carne de aguja de cerdo o ternera
- 1 muslo de pollo
- 200 grs de panceta (opcional)
- 2 cucharillas de pimentón dulce
- sal

Sabías que...

- Si usamos lentejas de la variedad pardina, no necesitan remojo.
- Esta es una receta que podemos adaptar perfectamente para personas que tengan que seguir algún tipo de dieta eliminando el chorizo, la panceta y la sal.