

## me nu*da* tierra Castilla La Mancha

Tiempo

Raciones

Apta para





45'

4

Infantil

Alternativas

Vegano

Lentejas con chorizo, patata y zanahoria

En todo el territorio español hay muchas versiones de la receta tradicional de lentejas con chorizo

## Ingredientes

250 g de lentejas pardinas secas

100 g de chorizo

½ cebolla

1 patata grande pelada

1 zanahoria grande

1 tomate

Laurel

2 pimientos secos (ñoras)

3 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Caldo de hortalizas

Sal

Las lentejas pardinas de Castilla La Mancha son una variedad de lentejas pequeñas y que no tienden a deshacerse mientras se cocinan. Se pueden reemplazar por otra variedad de lentejas, pero el guiso tradicional se suele hacer normalmente con las pardinas.

## Elaboración



- 1. En una olla, pochar la cebolla picada junto con los tres dientes de ajo también picados con un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando se doren añadir los pimientos secos troceados, el tomate picado, el laurel y otra pizca de sal. Cocinar a fuego suave y añadir un poco de caldo para que no se pegue.
- 2. Mientras cachelar o chascar la patata y trocear la zanahoria, lavar y escurrir e incorporar en la olla para sofreír durante un par de minutos.
- 3. Añadir las lentejas y el chorizo, cubrir con caldo. Llevar a ebullición y después cocinar a fuego lento durante 30 minutos, con la tapa semicerrada.
- 4. Al final, rectificar de sal si es necesario, reposar unos 5 minutos y servir las lentejas con chorizo, patata y zanahoria caliente.

Las patatas se cachelan en vez de cortarlas para que espesen la salsa, si no sabes cómo se hace esta técnica mira este video.

## **Alternativas**

Para la versión vegana de esta receta, si se quiere, aunque no sea necesario, se puede sustituir el chorizo por chorivegan, en este caso no se incorpora al guiso para que no se deshaga. Se corta el chorivegan en rodajas que se doran en la sartén con un poco de aceite, luego se sirve por encima de las lentejas guisadas con la patata y la zanahoria.

Para facilitar la digestibilidad de las lentejas pardinas y reducir el tiempo de cocción unos 10 minutos, se pueden poner las lentejas crudas a remojo con un poco de sal desde la víspera del día en que se van a cocinar.

