me nuda tierra

Castela - A Mancha

Tempo	Racións	Apta para
45'	4	Nenos

Alternativas

Vegano

Lentellas con chourizo, pataca e cenoria

Existen múltiples versións diferentes deste prato de lentellas con chourizo ao longo de todo o territorio español

Ingredientes

- ½ cebola
- 3 dentes de allo
- 1 tomate
- 2 pementos secos (ñoras)
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal
- Loureiro
- Caldo de verduras
- 1 pataca grande
- 1 cenoria grande
- 250 g de lentella pardina seca
- 100 g de chourizo

A pardina de Castela A-Mancha é unha variedade de lentella pequena que non se tende a desfacer ao cociñar. Para elaborar este guiso, pódese trocar por outra, pero xa non se estaría seguindo a receita máis tradicional.

Elaboración

1. Picamos a cebola, o allo e mais o tomate e cortamos en anacos os pementos.

2. Nunha tarteira con pouco lume, fritimos a cebola xunto co allo nun pouco aceite de oliva virxe extra e cun chisco de sal. Así que se douren, incorporamos os pementos secos en anacos, o tomate picado, o loureiro, outro chisco de sal. Seguimos a cociñar con pouco lume e, se resulta necesario, para que a comida non se pegue, vertemos algo de caldo.

3. Entrementres, estonamos a pataca e a cenoria. A primeira, escachámola e a cenoria, cortámola en anacos. Logo, engadímolas na tarteira para as sofritir durante un par de minutos.

4. Agregamos agora as lentellas e o chourizo xuntos e cubrímolo todo do caldo. Deseguido, levámolo a ebulición e despois, cociñámolo con pouco lume e a tapa medio posta durante 30 minutos.

5. Rectificamos de sal, se é necesario, deixámolo repousar uns 5 minutos e servimos o prato quente.

> No canto de se cortaren, as patacas escáchanse, para que o mollo engorde.

Alternativas

Na versión vegana, se se quere, pódese substituír o chourizo por chourizo vegano. De ser o caso, este non se incorporará ao guiso no lume, pois desfaríase. O que se fai con el é cortalo en rodas, douralas nunha tixola cun pouco aceite e botarllas por riba ao prato de lentellas xa preparado.

> Con obxectivo de facilitarmos a súa dixestibilidade e de reducirmos o tempo de cocción uns 10 minutos, pódense deixar, crúas, de remollo en auga cun pouco sal na véspera do día en que se van preparar.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)