me nuda tierra!

Castella - La Mancha

Temps	Racions	Apta par a
45'	4	Infants

Alternatives

Vegana

Llenties amb xoriço, patata i pastanaga

A tot el territori espanyol hi ha moltes versions de la receptа tradicional de llenties amb xoriço

Ingredients

- 250 g de llenties pardines seques
- 100 g de xoriço
- ½ ceba
- 1 patata gran pelada
- 1 pastanaga gran
- 1 tomàquet
- Llorer
- 2 pebrots secs (nyores)
- 3 grans d'all
- Oli d'oliva verge extra
- Brou de verdures
- Sal

Les llenties pardines de Castella-la Manxa són una varietat de llenties petites i que no tendeixen a desfer-se mentre es cuinen. Es poden reemplaçar per una altra varietat de llenties, però el guisat tradicional se sol fer normalment amb aquesta varietat.

Elaboració

1. En una olla, escalfar la ceba picada juntament amb tres grans d'all picats amb una mica d'oli i un pessic de sal. Quan es daurin afegir els pebrots secs trossejats, el tomàquet picat, el llorer i una altra mica de sal. Cuinar a foc suau i afegir una mica de brou perquè no s'enganxi.

2. Mentre trossejar la patata i la pastanaga, rentar i escórrer i incorporar a l'olla per sofregir durant un parell de minuts.

3. Afegir les llenties i el xoriço, cobrir amb brou. Portar-ho a ebullició i després cuinar a foc lent durant 30 minuts, amb la tapa semitancada.

4. Al final, rectificar de sal si cal, reposar uns 5 minuts i servir les llenties amb xoriço, patata i pastanaga calenta.

> Les patates es trenquen en comptes de tallar-les perquè d'aquesta manera espesseixin la salsa. Si no saps com es fa aquesta tècnica mira aquest vídeo.

Alternatives

Per a la versió vegana d'aquesta recepta, si es vol, encara que no sigui necessari, es pot substituir el xoriço per xorivegan, en aquest cas no s'incorpora al guisat perquè no es desfaci. Es talla el xorivegan a rodanxes que es dauren a la paella amb una mica d'oli, després se serveix per sobre de les llenties guisades amb la patata i la pastanaga.

> 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.

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