Lentejas



Raciones: 4 · Tiempo total: 45 min · Suma de pasos: 27 min

Ingredientes

- Lenteja pardina: 200 g
- Patata roja: 200 g
- Zanahoria: 80 g
- Puerro: 130 g
- Arroz: 30 g
- Ajo: 3 diente
- Chorizo: 50 g
- Tocino blanco de jamón: - (unidad pendiente)
- Agua: 1300 ml
- Aceite: 90 ml
- Sal: 10 ml
- Pimentón dulce: 5 ml

Preparación

Paso 1

Sin equipo · Sin recipiente · Sin ajuste · Sin tiempo

Pelar y trocear 200 g de patata roja. Ponerla en remojo con 200 g de lentejas mientras se prepara el resto.

Paso 2

Sin equipo · Olla a presión · Sin ajuste · Sin tiempo

Lavar y picar fino medio puerro (130 g), incluida algo de su parte verde. Pelar y trocear 2 zanahorias (80 g). Cortar 2 rodajas de chorizo (50 g). Echarlo todo a la olla.

Puerro: 130 g

Zanahoria: 80 g

Lentejas

Chorizo: 50 g

Paso 3

Sin equipo · Mortero · Sin ajuste · Sin tiempo

Pelar y machacar 2 ajos en el mortero. Añadir un poco del agua de cocción, remover y volcar a la olla.

Ajo: 2 diente

Paso 4

Sin equipo · Olla a presión · Sin ajuste · Sin tiempo

Lavar las lentejas y las patatas con al menos dos cambios de agua. Escurrir y echar a la olla. Añadir 30 g de arroz, 10 ml de sal, 30 ml de aceite y el agua restante de los 1300 ml, descontando la usada en el mortero.

Lenteja pardina: 200 g

Patata roja: 200 g

Arroz: 30 g

Agua: 1300 ml

Aceite: 30 ml

Sal: 10 ml

Paso 5

Fuego mediano · Olla a presión · Potencia: 8,5 nivel · 8 min

Cerrar la olla con la válvula en posición 2. Calentar en el fuego mediano al 8,5 hasta que suba la válvula y esperar medio minuto más: unos 8 minutos en total.

Paso 6

Fuego mediano · Olla a presión · Potencia: 6 nivel · 12 min

Bajar al 6 y cocinar 12 minutos.

Paso 7

Sin equipo · Olla a presión · Sin ajuste · 5 min

Apagar y dejar la olla cerrada en el mismo fogón durante 5 minutos.

Paso 8

Sin equipo · Olla a presión · Sin ajuste · Sin tiempo

Liberar el vapor y abrir cuando no quede presión.

Paso 9

Fuego pequeño · Sartén pequeña · Potencia: 6 nivel · 2 min

Pelar 1 ajo. Freírlo con 60 ml de aceite durante 2 minutos en la sartén pequeña, fuego pequeño al 6. Añadir un poco de tocino blanco de jamón si se desea.

Ajo: 1 diente

Lentejas

Aceite: 60 ml

Tocino blanco de jamón: - (unidad pendiente)

Paso 10

Fuego pequeño · Sartén pequeña · Potencia: 6 nivel · Sin tiempo

Añadir 5 ml de pimentón, remover y retirar enseguida del fuego.

Pimentón dulce: 5 ml

Paso 11

Sin equipo · Olla a presión · Sin ajuste · Sin tiempo

Retirar el ajo, verter el aliño sobre las lentejas y mezclar. Servir.

Foto de referencia: Juan Emilio Prades Bel. Fuente · CC BY 4.0.