



Recetas de Cocina

Crema de Lentejas

Ingredientes:

200 gr de lentejas
1 litro de agua
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
1 zanahoria
1 clavo de olor
1 rama de apio
½ dl de aceite de oliva
1 cucharada sopera de vinagre de jerez
½ litro de caldo de ave
½ cucharada de curry
½ cucharada de mostaza
pimienta blanca y sal.

Preparación:

Se pela la cebolla y se parte por la mitad, clavando el clavo de olor en una de ellas.

Se pela la zanahoria y se parte en dos longitudinalmente, se lava el apio y se corta en cuatro o cinco partes dependiendo de su tamaño.

Se pela y se filetea el ajo.

En una olla se pone el aceite y se le añaden la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y se salpimenta el conjunto.

Se deja que se sofría 2 o 3 minutos, añadiéndole el caldo de ave, el vinagre de jerez, las lentejas, la ½ cucharada de curry y de mostaza.

Se remueve bien y se deja cocer a fuego lento durante 1 hora aproximadamente, añadiendo durante ese periodo un chorrito de agua de vez en cuando hasta completar el litro.

Una vez pasado esa hora se apaga el fuego, se retiran las verduras y se reservan en un plato, se remueve bien y se pasa por la batidora.

Las verduras se cortan en taquitos y se le añade a la crema en la sopera antes de servir.

Se le puede espolvorear un poco de perejil por encima antes de servir.

Autor: