



Guiso de lentejas con verduras



Tiempo de preparación: 50 minutos



Raciones: 4-5

INGREDIENTES

- 400g lentejas secas
- 2-3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ pimiento verde y rojo
- 2 zanahorias
- 1 trozo de calabaza
- ½ calabacín
- 3 patatas
- 100-150g tomate triturado
- Agua
- 1 hoja de laurel.
- Pimentón dulce

PREPARACIÓN

1. Pela y corta el ajo en trozos grandes y saltea.
2. Añade la cebolla y los pimientos bien picaditos y sofríe hasta que queden tiernos.
3. Añade el pimentón, el laurel y tras unos minutos la salsa de tomate, deja sofreír.
4. Incorpora el resto de verduras en trozos grandes, las patatas peladas y chascadas y las lentejas.
5. Cubre con agua, cierra la olla exprés y cuando haga presión, deja cocinar 20 minutos más.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas