

CURRY DE LENTEJAS ROJAS CON ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES:

- 250g de lentejas rojas
- Arroz integral hervido
- Una cebolla grande
- 150ml de leche de coco espesa (de lata)
- Zumo y ralladura de media naranja
- 2 zanahorias grandes
- Un pimiento rojo
- Un tomate rallado
- Un diente de ajo
- AOVE
- 750ml de caldo de verduras o agua
- Especias: garam masala, pizca de canela, comino, jengibre en polvo y curry.
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

- 01.** Sofreír la cebolla y el ajo previamente picados.
- 02.** Lavar bien el pimiento y la zanahoria (pelar también) y trocear más bien pequeño todo. Añadir a la cazuela junto con la cebolla y ajo.
- 03.** Añadir las lentejas al resto de ingredientes que ya tenemos en la olla.
- 04.** Incorporar las especias y el tomate. Después agregar el caldo y la leche de coco. Tapar y cocinar hasta que se hagan las lentejas, removiendo de vez en cuando y añadiendo al final la ralladura y el zumo de la naranja. Servir con un poco de arroz integral.



Una buena manera de salir de la rutina de las típicas lentejas estofadas es probando esta versión oriental con el toque del curry y de la leche de coco.