Pau | al xup-xup




PLATS PRINCIPALS

# Llenties estofades

1h · 4 racions · 533 kcal

## Ingredients

- Llenties tipus castellana
- 1 ceba
- 1 branca d'api
- 1 pastanaga
- 1 pebrot verd
- 1 tomàquet
- 1 grapat de pèsols
- Pebre vermell de la Vera
- Xoriç
- Vi ranci
- Brou de pollastre (també pot ser de carn o verdures)

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | 32 g |
| Greixos | 16 g |
| Hidrats | 61 g |
| Fibra | 12 g |

## Elaboració

1. Deixar les llenties en remull unes 8 hores
2. Dorar totes les verdures
3. Afegir el pebre vermell de la Vera amb una mica d'aigua per evitar que es cremi i deixi sabors amargants
4. Desglassar el fons amb una mica de vi ranci
5. Afegir les llenties
6. Afegir el brou i deixar cuinant aproximadament una hora
7. Quan quasi ja està, afegir el xoriç i els pèsols
8. Retirar i triturar un parell de cullerades de les llenties i tornar-les a afegir
9. Deixar reposar una mica

RECOMANACIONS

Si vols un sabor més intens de xoriç pots afegir-ho al principi de tot.
Si utilitzes llenties tipus pardines no cal deixar-les en remull.

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Pau | al xup-xup
cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup