Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Dhal de lentejas

30min · 4 raciones · 473 kcal

Ingredientes

- **1** cebolla
- **3 dientes** de ajo
- Jengibre fresco
- **200g** lentejas pardina (previamente a remojo) o lentejas roja
- **500**-600ml caldo de verduras
- **400ml** leche de coco
- **1cda** comino
- **1cda** pimentón
- **1cda** pimienta negra
- **1cda** canela
- **1cda** curry
- Concentrado de tomate
- Tomate frito o pisto

Elaboración

1. Picar la cebolla, los tres dientes de ajo y el jengibre fresco
2. Pochar todo en una sartén
3. Añadir las especias y remover bien
4. Añadir el concentrado de tomate y el tomate frito o pisto
5. Añadir el caldo de verduras, ajustando según el gusto
6. Añadir las 200 gramos de lentejas
7. Dejar cocinar unos cinco minutos
8. Añadir la leche de coco y remover un poco
9. Seguir cocinando media hora; si se usa lenteja roja, serán 20 minutos
10. Cocinar hasta que la lenteja esté blandita y emplatar
11. Servir con un poco de kefir y una tostada de pan casero

RECOMENDACIONES

Acompáñalo con kefir o yogur natural y pan naan o rebanada de pan tostado.

POR RACIÓN **18 g** Proteínas **25 g** Grasas **52 g** Hidratos **10 g** Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion