Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Llenties amb verdures

45min 4 racions 268 kcal

Ingredients

- **250 g** de llenties pardina
- **1/2** porro
- **1** pastanaga
- **1** ceba
- Api
- **2** tomàquets madurs
- Alls
- Pebre vermell (opcional)
- Sal i oli

PER RACIÓ

Proteïnes	**17 g**
Greixos	**1 g**
Hidrats	**48 g**
Fibra	**9,1 g**

Elaboració

1. Posar les llenties en remull amb aigua durant una hora
2. Mentrestant, tallar les verdures a daus petits
3. Escórrer les llenties i posar-les a coure amb abundant aigua freda i sal
4. Afegir l'api
5. Coure tapat a foc moderat uns 45 minuts
6. Al mateix temps, sofregir la ceba, el porro i la pastanaga amb una mica d'oli
7. Coure uns 10 minuts a foc suau
8. Afegir el tomàquet i els alls i coure uns 15 minuts més a foc moderat
9. Opcional: afegir una culleradeta de pebre vermell, remenar i treure del foc
10. Afegir les verdures a les llenties que encara no estan cuites
11. Si cal, afegir aigua ben calenta i continuar la cocció tapat a foc moderat
12. Continuar la cocció fins que estiguin al gust

13 Deixar reposar una estona, si es pot

RECOMANACIONS

Es recomana fer quantitat doble (500 g de llenties) i congelar la meitat en un tupper per un altre dia.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress