

PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Curry de lentejas y calabaza

30min · 6 raciones · 356 kcal

Ingredientes

- **400 gramos** de calabaza troceada
- **300 gramos** de lentejas secas
- **1** cebolla
- **3 dientes** de ajo
- **1** tomate maduro triturado
- **1 cucharadita** de curry
- **½ cucharadita** de cúrcuma
- **½ cucharadita** de canela molida
- **½ cucharadita** de clavo molido
- **½ cucharadita** de jengibre molido
- **½ cucharadita** de pimentón
- **500 ml** de caldo de verduras
- **200 ml** de leche de coco
- Unas hebras de azafrán y un poco más de caldo
- Perejil fresco picado
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pica la cebolla y el ajo y sofríe en aceite de oliva unos 10 minutos.
2. Añadimos las especias y removemos para que no se quemen.
3. Se incorpora el tomate triturado y se deja cocinar hasta que tenga una textura espesa, más o menos 10 minutos.
4. Se añaden ahora las lentejas, la calabaza en cubos, el caldo, la leche de coco y se cuece durante unos 30 minutos hasta que las lentejas estén en su punto.
5. Mientras cuecen, infusionamos unas hebras de azafrán en un poco de caldo caliente, y añadimos a las lentejas en los últimos 5 minutos de cocción.
6. Servimos las lentejas sobre un plato con arroz blanco, ponemos un chorrito de lima y perejil picado.

POR RACIÓN **16 g** Proteínas **13 g** Grasas **46 g** Hidratos **7,3 g** Fibra

Hecho con CookNest