

LENTEJAS ESTOFADAS CON POLLO ESPECIADO CON COMINO



Ingredientes para unas 4 raciones:

- 2 tazas lentejas pardinas
- 500 gr de pollo a trozos
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento verde italiano
- 2 zanahorias
- 1 cabeza ajos
- 3-4 patatas
- 1/2 puerro
- 1 tomate
- Al gusto pimentón dulce
- Al gusto pimienta molida
- 1/2 cucharada comino molido
- Laurel
- Aceite para sofreír
- Al gusto sal

Preparación:

Lo mejor de esta clase de lentejas es que no necesitan remojo previo a su cocción, aunque yo lo suelo hacer para ahorrar tiempo de cocción. Echamos las lentejas en un bol con agua fría y las dejamos en remojo durante la noche, normalmente 12 horas. No es necesario echar sal a la hora del remojo.

Si por cualquier razón no tuvieses tiempo las puedes hacer directamente. Siempre que sean pardinas y no te olvides de lavarlas para quitar impurezas. Únicamente recuerda cocerlas durante 1/2 hora más.

1. Picamos la cebolla, el ajo, el pimiento y el puerro en trozos muy pequeños para que se vayan deshaciendo en la cocción.
2. Cocemos las patatas (unos 25 min)
3. Al final de la cocción casi no notaremos textura de ninguno de los ingredientes, pero sí su sabor. Como el ajo a muchas personas no les gusta encontrarlo en el plato, podéis echarlo entero y retirarlo a mitad de la cocción.
4. Pelamos las zanahorias y el tomate, si no queréis pelar el tomate tampoco pasa nada, aunque sí que encontraréis algún resto de piel.
5. En una cazuela, echamos un chorrito de aceite, la cebolla, pizca de sal y los dientes de ajo. Sofreímos todo durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores.
6. Añadimos el pimiento, el tomate, las zanahorias y la hoja de laurel. Sofreímos también durante 2-3 minutos. Añadimos el pollo a trozos y dejamos que se haga y coja sabor.
7. Removemos con una cuchara de madera rápidamente y echamos las lentejas ya escurridas y reservadas. Añadimos el comino, la pimienta y el pimentón si os gusta.
8. Removemos otra vez para que se junte todo bien. (3 minutillos)

Curiosidades:

100 gr de esta legumbre aportan 63gr de carbohidratos, 25 gr de proteína, 11 de fibra y 1 gr de grasa... Rica en Vitamina B, potasio, vitamina C entre otros

iiiiA disfrutar!!!!