



## Lentejas estofadas

### Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 300 g de *Lentejas pardinas cocidas*
- 100 g de *Arroz*
- 3 Ud. de *Patata blanca*
- 1 Ud. de *Cebolla*
- 1 Ud. de *Pimiento verde*
- 2 Hoja(s) de *Laurel*
- 3 Diente(s) de *Ajos*
- *Aceite de oliva virgen*
- *Agua*
- *Sal*
- *Pastilla de caldo vegetal*

### Preparación

#### Paso 1 - Preparación

Pelar una cebolla grande, uno o dos dientes de ajo, según tamaño. Lavar el pimiento verde. Trocear todos estos ingredientes en la picadora para que los más pequeños no encuentren nada.

Pelar las patatas y cortarlas en cuatro trozos y, a su vez, en pequeños trozos de medio centímetro como mucho, que reservaremos.

#### Paso 2 - Ejecución

Poner aceite de oliva virgen en un recipiente y, cuando esté caliente, verter el contenido triturado, sazonándolo ligeramente y dejar que se vaya sofriendo a fuego lento.

Mientras, en otro recipiente poner agua a hervir (1 litro más o menos) con dos hojas de laurel y un poco de sal.

#### Paso 3 - Finalización

Cuando el agua hierva, añadiremos el sofrito. También, opcionalmente, incluiremos un pastilla de caldo vegetal de los que puedes encontrar fácilmente en el mercado y supermercados, o bien, si disponemos, añadiremos el caldo de haber cocido otras verduras. En caso de decantarse por esta segunda posibilidad, retirar parte del agua hervida.

Controlar su ebullición, cuando esta sea plena, añadir primero el arroz y a los 5 o 7 minutos, las patatas. Transcurridos unos 15 minutos aprox. (dependiendo del tipo de arroz utilizado) y cuando notemos que el arroz está casi cocido, añadir las lentejas del tipo pardinas, que



## Recetus - Lentejas estofadas

Tu comunidad de cocina  
recetus.com

---

previamente ya habíamos adquirido.

Dejar que se mezclen en ebullición, durante un par de minutos a fuego moderado, y transcurrido este tiempo, podemos emplatar y degustarlas.

¡Buen provecho!