elGourmet

Sopa de Lentejas

Ingredientes

Ralladura de limón: 1 Unidad
Sal: A gusto
Aceite de oliva virgen: A gusto
Cilantro: 20 g
Comino molido: 5 g
Ajo: 4 Dientes
Cúrcuma: 5 g
Zanahorias: 2 Unidades
Tamarindo: 5 g
Pimienta: A gusto
Cebolla: 1 Unidad
Apio: 1 Ramita
Chiles secos: 1 Puñado
Canela: 3 grs.
Pimentòn Ahumado: 5 g
Perejil picado: A gusto
Lentejas: 400 g
Tomate triturado: 400 g

Preparación de la Receta

- En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto.
- Agregar la *cebolla*, las zanahorias, el *apio* picado y *saltear* 3 o 4 minutos hasta que queden tiernos
- Incorporar el *ajo*, el *cilantro*, el *comino*, la *cúrcuma*, el *pimentón*, la canela, sal, pimienta, el tamarindo, los chiles y continuar la cocción alrededor de 2 o 3 minutos, revolviendo constantemente.
- Añadir las lentejas y los tomates picados, mezclar bien hasta alcanzar el punto de ebullición.
- Una vez que hierva, cocer a fuego lento aproximadamente 45 minutos, hasta que las lentejas se pongan tiernas.
- Retirar la olla del fuego y triturar la mitad del contenido.
- Agregar el *perejil* picado, la ralladura de *limón* y cocinar durante 10 minutos más.
- Por último, regar con un chorrito de aceite de oliva y servir.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-lentejas-3