

Sopa de Lentejas con Piña, Manzana y Plátano Macho



Ingredientes

Lentejas

Clavos De Olor: 3 Unidades

Aceite De Maíz: 2 cdas

Jitomates Saladet o Tomate perita: 2 Unidades

Piña: 2 rebanadas

Platano macho: 1 Unidad

Manzana: 1 Unidad

Cebolla: 1/4 Unidad

Caldo de pollo sin sal o agua purificada: 1/2 Litro

Lentejas remojadas y escurridas: 400 grs

Sal: c/n

Ajo: 2 Unidades

Salsa macha

Chiles de árbol: 100 grs

Vinagre: 1/2 Taza

Orégano: c/n

Aceite De Oliva: c/n

Ajo: 1 Diente

Sal: c/n

Preparación de la Receta

Lentejas

- Colocar en agua hirviendo las lentejas previamente remojadas.
- Agregar los clavos de olor y sal.
- Asar jitomates y *ajo* en un comal.
- Licuar con caldo de *pollo* y verter en las lentejas cocidas.
- Freír la *piña* y la *cebolla* e incorporar a las lentejas.

- Agregar el **plátano** y la **manzana** y guisar durante unos minutos más.

Salsa

- Freír los chiles de árbol y el *ajo*
- Licuar con *vinagre* blanco, sal, *orégano* y aceite de oliva.

Armado

- Servir la **sopa** de lentejas caliente en tazones hondos, agregar aceite de oliva y acompañar con la salsa macha.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-lentejas-con-pina-manzana-y-platano-macho>