

Lentejas de Tierra de Campos para el verano

I.G.P. Lenteja de Tierra de Campos

#LentejasParaElVerano



YOUR
GREEN
FOODIE

BY IVANA



CREMA DE LENTEJAS DE TIERRA DE CAMPOS CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 3 patatas medianas
- 350g de Lentejas de Tierra de Campos
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 1-1,5L de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Copos de chili y cebolla en escamas para decorar

PROCEDIMIENTO:

- Prepara las lentejas: yo las dejé en remojo la noche anterior, pero no es necesario.
- Corta las verduras y añádelas a una olla con un chorrito de aceite. Los ajos los puedes dejar enteros. Añade también las hojas de laurel y cocínalo todo unos 5 minutos.
- A continuación, añade la pasta de tomate, las lentejas y 1L de caldo de verduras. Salpimienta y deja que se cocine todo durante 40-50 minutos a fuego medio, no hay prisa. Si ves que necesitan más líquido añade caldo.

- Cuando esté todo cocinado, corrige de sal, apaga el fuego y, si hay mucho líquido, retíralo con un cucharón (pero no lo tires!)
- Tritura todo con un procesador de comida y, si lo necesitas, añade líquido para obtener la textura deseada.
- Sirve la crema con unas escamas de cebolla y unos copos de chili para darle un toque picante delicioso.