



LENTEJAS CON PATATAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 25 min + remojo 1,5h - 2,5h

Ingredientes

Lentejas: 400 g
Patatas: 100 g (pueden sustituirse por 100 g de arroz)
Cebollas: 2 unidades
Dientes de ajo: 4 unidades
Zanahoria: 1 unidad
Pimientos rojos asados: 100 g
Tomate frito: 100 g
Hoja de laurel: ½ unidad
Comino: un pellizco
Aceite: 40 cc
Sal: al gusto (para el final)
Agua fría: cantidad necesaria
Ingredientes potestativos: 100 g de tocino veteadado, chorizo de guisar, morcilla o salchichas.



Preparación

1. Revisar las lentejas para quitar posibles piedras. Ponerlas a remojo en agua fría durante cuatro horas y lavarlas después con abundante agua fría para facilitar la digestión.
2. Limpiar y pelar las verduras. Partir una cebolla en cuatro trozos y raspar la zanahoria para cortarla en rodajitas.
3. Poner en una cazuela las lentejas, la cebolla troceada, la zanahoria en rodajas, 2 dientes de ajo aplastados, la media hoja de laurel y el pellizco de comino. Añadir agua fría hasta cubrir.
4. Cocer suavemente con la tapa de la cazuela puesta al revés para evitar que se agarren. El tiempo oscilará entre 1 y 2 horas, dependiendo del tipo de lenteja, hasta que estén bien cocidas.
5. Pelar las patatas y trocearlas mediante el sistema de "cortar y cascar". Incorporarlas a la cazuela y cocer a fuego suave durante 30 minutos más con la tapa al revés.
6. En una sartén con 40 cc de aceite caliente, añadir la otra cebolla picadita y los 2 dientes de ajo picaditos. Rehogar durante 8 minutos hasta que doren.
7. Añadir a la sartén los pimientos asados y el tomate frito (y los ingredientes cárnicos potestativos si se desea). Mezclar rehogando.
8. Verter el sofrito en la cazuela de las lentejas. Mezclar suavemente para evitar que se peguen, probar y añadir la sal en este momento.
9. Seguir cocinando a fuego suave durante 5 minutos para integrar sabores y servir bien caliente.

Notas

- El comino se añade para eliminar los gases producidos durante la digestión de las legumbres.
- Es fundamental no añadir sal al principio para que las lentejas no queden duras.
- Mantener las patatas peladas en un bol con agua hasta su uso para evitar que se ennegrezcan.
- Las lentejas aportan hierro, magnesio, calcio, proteínas, vitaminas y fibra, sin contener colesterol.
- Se pueden servir acompañadas de unas rebanadas de pan frito como guarnición.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Lentejas con patatas	Vegetales y Veganos	01	11-11-2025	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.