

Potajillo de lentejas con chorizo



Ingredientes para 6 personas

- 1 Cebolla
- 125 gramos de Chorizo para cocinar
- 50 gramos de Bacon o panceta
- 250 gramos de Lentejas pardina
- 2 Zanahorias pequeñas
- 1 Patata
- 1 Pastilla de caldo
- 1 Puerro
- 1 hoja de Laurel
- 1 cucharadita de Pimentón dulce

Preparación

- 1) Pelar la zanahoria, la cebolla y la patata. Cortarlo todo a dados. Limpiar el puerro y cortarlo en arandelas finas, podemos aprovechar casi todo el puerro incluso la parte más verde, ya que va a quedar súper tierno.
- 2) En una olla rápida poner todos los ingredientes y cubrirlo con agua que sobrepase cinco dedos
- 4) Añadir la pastilla de caldo.
- 5) Cerrar la olla y una vez empiece a silbar, cocinarlo unos 17 minutos.
- 6) Abrir la olla Y rectificar la cantidad de agua, teniendo en cuenta que si las vamos a consumir al día siguiente va absorber mucha agua
- 7) Sacar el chorizo de la olla y el bacon. Cortarlo a rodajas y volverlo a añadir al guiso.
- 8) Las lentejas pardinas hacen un caldo grueso que a todos les encanta. Rectificar de sal y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 278,98 Kcal.; Proteínas: 17,97 g; Hidratos de carbono: 26,41 g; Grasas: 9,72 g;

Comentario

Si quieres unas lentejas más espesas chafa un poco de patata o bien destapa la olla y dejar que el agua se evapore. Al contrario, si las quieres caldosas, añade más agua (o caldo).

Añade un poco de ensalada y tendrás un menú completo.