



## CHIPIRONES CON LENTEJAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de lentejas cocidas
- 600 g de chipirones limpios
- 2 unidades de cebolla
- 1 unidad de pimiento rojo
- 5 g de pimentón picante
- 1 unidad de ramitas de perejil
- 40 g de aceite de oliva
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Coloca las lentejas en una cazuela baja, con 2 cucharadas de aceite y un pellizco de sal, cúbreelas con agua y caliéntalas a fuego bajo, sin que apenas lleguen a hervir.
- Pica muy pequeños los ajos, las cebollas y los pimientos, y ponlos a pochar a fuego bajo en una sartén con un poco de aceite de oliva. Corta los chipirones a trozos medianos, de un par de centímetros.
- Cuando las verduras estén medio hechas, al cabo de unos 8 minutos, agrega los chipirones y deja cocer, siempre a fuego bajo, hasta que vuelvan a absorber el líquido que habrán soltado. Sazona un poco y deja cocer un par de minutos.
- Agrega todo el contenido de la sartén a la cazuela de las lentejas, mezcla bien con una cuchara de



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos  
de carbono  
21.7 g

Grasas  
13.5 g

Kcal  
359

Proteínas  
34.7 g

madera, agrega el pimentón y deja cocer a fuego muy bajo durante 10 minutos más, con la cazuela destapada.

- Si lo consideras necesario añade un poco más de agua, ya que deben quedar un poco caldosas. Se sirven calientes, con un poco de perejil picado por encima.