



LENTEJAS AL CURRY CON JENGIBRE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de zanahoria
- 2 g de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 300 g de lentejas pardillas
- 120 g de cebolla
- 1 hoja de hierbas aromáticas
- 20 g de nata
- 2 g de jengibre
- 1 g de sal gorda
- 1 g de pimienta
- 20 g de perifollo

LA PREPARACIÓN

- Pela las zanahorias. Córtalas en rodajas y cuécelas en una olla a presión con el agua, junto con la sal, el tomillo y el laurel. Calcula 5 minutos a partir del momento en que la válvula suene. Introdúcelas en un recipiente de minipimer.
- Lava las lentejas y escúrrelas. Lave el perifollo, pela la cebolla, clávale unos clavos de especia y ata el manojo de hierbas aromáticas.
- Coloca las lentejas, el curry, la cebolla y el manojo de hierbas, en la olla a presión. Cubre con agua fría. Cocina con la olla tapada, durante 15 minutos.
- Mientras, incorpora las zanahorias, la nata y el jengibre, pelado y



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 49.5 g	Grasas 2.6 g
Kcal 307	Proteínas 18.9 g

cortado en dados en una batidora .
Bate hasta obtener una
consistencia de pomada.
Comprueba el punto de sal. Añade
un cucharón de lentejas escurridas,
el perifollo y vuelve a batir. Sirve
con las lentejas restantes.