

Francisco Villarroya López y Samuel Pérez Barrachina
IES MIRALBUENO (Zaragoza)
2º CF Grado medio Cocina y Gastronomía

LENTEJAS CON VERDURAS

Ingredientes:

Lentejas IGP Tierra de Campos	200gr
Cebolla	136gr
Zanahoria	64gr
Patata	180gr
Salsa de tomate	100gr
Pimiento verde	115gr
Laurel	1 hoja
Sal	



Elaboración:

Cortamos las hortalizas en brunoise y las ponemos a rehogar, cuando estén un poco doradas añadimos el tomate sin pepitas y lo dejamos un rato en el fuego.

Retiramos del fuego y trituramos, así finalizamos con la salsa de tomate.

Sofreímos la cebolla y el pimiento verde, un rato después añadimos la zanahoria, pasados 4 minutos añadimos las lentejas y la salsa de tomate, sofreímos durante 1 minuto, añadimos el agua y la hoja de laurel.

Las dejamos cocer durante unos 45 minutos junto a las patatas.