

LENTEJAS CON BORRAJA

En el presente trabajo vamos a ver como he preparado esta receta de lentejas con borraja y un poco de información sobre esta verdura típica.

En primer lugar, me gustaría mencionar las lentejas con las que vamos a preparar esta receta. Son lentejas de “Tierra de Campos” las cuales nos ha proporcionado la misma marca a través de nuestro centro. Se cultiva en una zona seleccionada de la comarca de Tierra de Campos que se extiende por las provincias de León, Palencia, Valladolid y Zamora. Tierra de llanuras alomadas y en cuya inmensidad asoman los palomares hechos de la misma tierra en la que se cultivan las lentejas. Es este suelo libre de contaminación y bajo un cielo puro y limpio se cultiva la Lenteja de Tierra de Campos.



Por otra parte, me gustaría hablar sobre la borraja. La disfrutamos solo en el centro del Valle del Ebro y, más señaladamente, en Aragón. Fuera de este territorio no se encuentra en los mercados ni en los restaurantes, salvo en pequeños reductos regentados por aragoneses o que tienen clientela fiel de este origen que conoce perfectamente los lugares donde se puede conseguir tan delicado manjar. Es un alimento extraordinariamente saludable. Va bien para el corazón (lo han reconocido, además de nuestros abuelos, los más eminentes cardiólogos), es depurativa, diurética, antipirética, expectorante y hasta beneficiosa para los decaimientos del ánimo. ¿Les parece exagerado? Pues no lo es. Solo hay que fijarse en un pequeño detalle y es su nombre científico latino, *borago officinalis*: ese adjetivo, “officinalis”, designa a todas las plantas que tienen aplicación médica.

Una vez finalizada esta breve introducción sobre los dos principales ingredientes de la receta vamos a comenzar con esta.

Como **ingredientes** utilizaremos:

- Lentejas de tierra de campos
- Borraja
- Cebolla
- Zanahoria
- Patata
- Pimiento rojo, patata, pimentón dulce, sal, pimienta y ajo



El **método de preparación** que utilizamos consistió en los siguientes pasos:

1. Dejamos las lentejas en agua durante 8h.
2. Realizamos el sofrito echando en la olla exprés rápida la zanahoria, cebolla, ajo y el pimiento rojo.
3. Una vez hecho el sofrito, vertemos las lentejas y añadimos la sal, el pimentón dulce y la pimienta rellenando la olla con agua que cubra a estas. Las dejamos en la olla exprés durante el tiempo necesario para su cocción y servimos.



Como podemos comprobar no hemos utilizado ninguna técnica culinaria complicada ni hemos tenido que realizar muchos pasos. Es un plato simple de preparar, aunque puede llevar cierto tiempo, pero es muy nutritivo debido a los alimentos que utilizamos. Contiene todos los aminoácidos esenciales debido a las lentejas y a la patata a parte de los demás nutrientes y vitaminas.

