

Dhal fácil de lentejas

El Dhal es una preparación estupenda a base de **lentejas, ligera, aromática** y muy reconfortante, ideal para preparar con la variedad roja o coral.

Es común encontrar este **Dhal de lentejas rojas** como aperitivo o primer plato acompañado de algún pan plano típico para mojar, como el chapati o los crujientes papadooms.

Se puede servir al mediodía como plato único con un poco de arroz para completar nutrientes.

Ingredientes para 2 personas

120 g de lentejas rojas, 2 cebolletas, 1 diente de ajo, 1 trocito de jengibre fresco, 2 tomates pelados en conserva o 2 cucharadas de tomate concentrado, 1 cucharadita de cúrcuma molida, 1 cucharadita de comino molido, 1/4 cucharadita de pimentón, 1 pizca de canela molida, 1 pizca de clavo molido, 1 pizca de cayena, pimienta negra, sal, 2 cucharadas de ghee o aceite de oliva, 2-3 cucharadas de yogur natural, perejil o cilantro fresco.

Cómo hacer Dhal fácil de lentejas rojas

Lavar bien las lentejas con agua mineral, **escurriendo el agua** hasta que no salga turbia, Reservar. Picar muy finas las cebolletas y el diente de ajo. Pelar y rallar el jengibre.

Calentar el ghee (mantequilla clarificada) o aceite en una cazuela y pochar las cebolletas con el ajo y jengibre. **Añadir todas las especias y remover bien** hasta que suelten los aromas. Incorporar el tomate, remover y echar las lentejas.

Saltear el conjunto 1 minuto y cubrir con 1 vaso de caldo o agua. Llevar a ebullición y **dejar cocer a fuego lento**, removiendo de vez en cuando, añadiendo pequeñas cantidades de agua si quedara muy seco. Cocer unos 25 minutos y añadir el yogur fuera del fuego si queremos suavizar la textura. Salpimentar.

Degustación

Los días fríos mejor servir el **Dhal fácil de lentejas rojas** bien caliente, con arroz blanco o un buen pan para acompañar la textura tan cremosa que tiene este plato.

Acompañar de perejil o cilantro fresco picado al gusto, y si nos gusta, una pizca de salsa picante por encima.

Cortesía de : <http://www.vitonica.com/recetas-saludables/dhal-facil-de-lentejas-rojas-receta-saludable>

Sopa de lentejas naranjas

Tampoco tengo foto de la sopa porque este año he hecho más Harira que sopa de lentejas naranjas. Ambas son recetas árabes a base de lentejas, ideales para el invierno cuando hace mucho frío porque te calientan horrores...

Ingredientes:

1 cebolla, lentejas naranjas (de 80 a 100 gr por persona), pimienta, comino, aceite, harina, limón

Preparación:

Se trocean las cebollas y las ponemos a hervir en agua. Cuando el agua esté hirviendo se echan las lentejas, se dejan cociendo hasta que se deshagan. Se salpimenta y se incorpora comino, que sobresalga el sabor.

Aparte se desleje la harina en el aceite y se incorpora a las lentejas. Una vez hecho se pasa por la turmix.

Cuando vayamos a servir, muy caliente, se añade un chorreón de limón.

Y listo.

Lentejas rojas

Hoy os queremos hablar de un producto que lleva mucho tiempo en nuestra despensa y al que apenas conocemos: lentejas rojas.



Las lentejas rojas tienen un tamaño similar a la lenteja pardina, aunque su fuerte color anaranjado la diferencia a simple vista de la castellana

Luego, si la miramos más detenidamente, observaremos que las lentejas rojas están desprovistas de la piel u hollejo que las protege, lo que la convierte en un alimento ideal para todas aquellas personas que tienen problemas digestivos con las legumbres.

Propiedades de las lentejas rojas

Como todas las lentejas, las lentejas rojas, tienen grandes valores nutricionales, entre los cuales destacan su gran aporte de hierro, zinc, selenio, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas B1 o tiamina, etc. Además de ser una fuente de fósforo, manganeso y ácido fólico.

Para su uso, las lentejas rojas no necesitan remojo, basta con lavarlas en agua fría y ponerlas a cocer de diez a quince minutos, menos tiempo que las lentejas normales, aunque su llamativo color anaranjado, después de la cocción, se volverá amarillo pajizo y la lenteja casi acabará deshecha. Por eso, esa variedad es ideal para prepararla en crema, purés o sopas.

Son un ingrediente muy frecuente en platos de cocina asiática. Suele ser empleada en crema o purés muy espesos con otros ingredientes y aderezados con especias de todo tipo que le aportan un toque sugerente y

EL CORRALÓN

GRANERIA TRADICIONAL

C/ Vega, 5

29631 Arroyo de la Miel

951 29 55 32