

## PASTA CON LENTEJAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Ideal para 4 personas



### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  taza de lentejas marrones o verdes, crudas y enjuagadas
- 2 tazas de pasta corta cruda (ditalini, codos, orecchiette, mezzis rigatoni...)
- 6 tazas de caldo de verduras o pollo, y más si es necesario
- 10 tomates cherry, cortados en mitades\*
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 cucharada de pasta de tomate
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de comino molido
- Sal fina, al gusto
- Pimienta negra al gusto

### Instrucciones

1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio, agrega la cebolla y saltea durante 5 minutos.
2. Agrega el ajo, los tomates frescos y las hojas de laurel, revuelve por un minuto (si usas tomates enlatados o solo pasta de tomate en lugar de tomates frescos, agregarlos junto con los ingredientes que se enumeran a continuación).
3. Agrega las lentejas crudas, el comino, la pasta de tomate, el caldo y la pimienta, aumenta la temperatura para que hierva, tapar la olla y bajar la temperatura a medio-bajo, cocina a fuego lento durante unos 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén blandas.
4. Prueba y ajusta la sal y pimienta a tu gusto, agrega la pasta, cocina a fuego medio hasta que esté al dente, **revuelve con frecuencia**, si el guiso parece demasiado espeso, agrega gradualmente un poco de agua o caldo y diluye hasta obtener la consistencia deseada (cuanto más tiempo esté en la estufa, más espeso se volverá).

5. Probar y sazonar nuevamente según tu gusto, quitar las hojas de laurel, sirve con un chorrito de aceite de oliva y queso parmesano rallado (opcional).  
¡Listo para disfrutar!

**Notas:**

\*Puedes usar lentejas rojas o verdes, son mejores para este platillo, y siempre enjuagarlas, coloca las lentejas en un colador y asegúrate de quitar cualquier residuo o piedra pequeña, luego enjuagarlas bien con agua corriente.

\*Los tomates le dan un sabor riquísimo, pero si no tienes tomates frescos, puedes sustituirlos por  $\frac{1}{3}$  de taza de tomates cortados enlatados o una cucharada extra de pasta de tomate.

\*Si usas caldo en lugar de agua, es importante ajustar el sazón cuando las lentejas estén listas y estés a punto de agregar la pasta, ya que nunca se sabe realmente qué tan salado está el caldo.