

ESTOFADO DE LENTEJAS Y VEGETALES

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Salen 8 servidas



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 taza de zanahoria en rodajas
- 1 taza de apio en rodajas
- 16 onz. champiñones, cortados en cuartos
- 6 dientes de ajo, en rodajas finas
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de salvia seca
- 2 cucharadas de harina todo uso
- ¼ taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 16 onz. papas amarillas, cortadas por la mitad o en cuartos
- 1 taza de lentejas rojas, crudas
- 1 taza de chícharos congelados
- 1 lata (14.5 oz.) de salsa de tomate
- 3 tazas de caldo de verduras
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio, agrega la cebolla, la zanahoria y el apio junto con un par de pizcas de sal y pimienta, cocina, revolviendo ocasionalmente durante 8 minutos.
2. Agrega los champiñones, el ajo, el tomillo, el orégano, la salvia y un par de pizcas de sal y pimienta, cocinar revolviendo con frecuencia, durante 3-4 minutos.
3. Incorpora la harina y revuelve para cubrir uniformemente todo, cocina revolviendo frecuentemente durante 1 minuto.
4. Agrega vinagre balsámico y salsa soya para desglasar la sartén, raspando los deliciosos trozos del fondo, incorpora las papas, lentejas, salsa de tomate,

caldo, chicharos y hojas de laurel, junto con un par de pizcas de sal y pimienta.

5. Deja que hierva, revolviendo ocasionalmente para que las lentejas no se peguen a la sartén, baja el fuego y cocina a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que las papas estén suaves.
6. Probar y sazonar al gusto, adornar con cilantro o perejil fresco, servir con arroz, vegetales, puré de papas o como guste y ¡disfruta!

Notas:

*Guarda los sobrantes en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por una semana.

También se puede congelar en un recipiente hermético hasta por 3 meses. Descongela durante la noche en el refrigerador antes de recalentar.

*Para recalentar las sobras, hazlo en una sartén a fuego medio, es posible que debas agregar un chorrito de caldo para aflojar el estofado, ya que se espesará a medida que se enfríe, cocina a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que se caliente por completo.