

Lentejas Rojas con Calabaza al Curry

Las **lentejas rojas**, de tamaño similar a las pardinas, se diferencian principalmente de que se **les ha quitado la piel**, haciéndolas **especialmente digestivas** para personas que padecen de gases cuando consumen legumbres. El curry también favorece su digestión. **Su cocción es extremadamente rápida**, pues en apenas 15 minutos están, por lo que en un momento puedes tener la comida hecha, cosa que se agradece pues en general disponemos de poco tiempo para cocinar. En definitiva, **no hay excusas para no comer legumbres**.

INGREDIENTES:

- 120g Lentejas rojas o lenteja pelada
- 300g Calabaza tipo "cacahuete"
- 1 Manzana mediana
- 1 Cebolla mediana
- 1 Zanahoria grande
- 1l Caldo vegetal, de pollo o agua
- 2 Cucharaditas curry en polvo
- ¼ Cucharadita nuez moscada
- ½ Cucharadita canela molida
- 1 Cucharada de aceite oliva
- 2 Cucharaditas semillas calabaza (opcional)

4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y la zanahoria y cortar a trocitos pequeños, reservar
2. Pelar la calabaza y corta a cubitos de un centímetro aproximadamente, hacer lo mismo con la manzana.
3. En una olla a fuego lento rehogar la cebolla y la zanahoria 3-4 minutos, adicionar las especias remover y seguidamente el caldo.
4. Añadir la calabaza, manzana y lentejas, hervir 15-20 minutos.
5. Servir decorando con unas semillas de calabaza o un poco de cilantro fresco.