

Albóndigas de Lentejas al Curry

Esta receta está elaborada con lenteja coral, también llamada lenteja roja pelada que se cocina extremadamente rápido al estar sin la capa externa. Sino la encuentras (la venden en grandes superficies o en tiendas paquistanís), la puedes sustituir con lenteja pelada normal e incluso, por lentejas pardina de bote.

INGREDIENTES:

- 200g Lenteja roja pelada + 400ml agua (o 500g cocidas de bote)
- 75g de cada una: zanahoria, cebolla, pimiento rojo y champiñones
- 2 Dientes de ajo rallados
- 1 Cucharadita Jengibre fresco rallado
- 2 Cucharadas Cilantro fresco picado
- 2 Cucharaditas Curry en polvo
- 2 Cucharadas de Aceite de oliva
- 1 Porción Salsa de

3
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Poner a cocer las lentejas en el agua hirviendo 10 minutos, apagar el fuego y dejar que absorban toda el agua.
2. Pelar la zanahoria y la cebolla.
3. Cortar lo más pequeño posible las hortalizas y champiñones.
4. Rehogar las verduras a fuego lento con una cucharada de aceite.
5. Agregar a las lentejas.
6. Adicionar el curry, cilantro, ajo y jengibre.
7. Mezclar bien y separar la mitad, triturar el resto toscamente y volverá juntar con la parte no triturada.
8. Formar 18 albóndigas, del tamaño de una nuez.
9. Colocar sobre papel de hornear con un hilito de aceite.
10. Hornear a 200°C unos 20-25 minutos.
11. Servir con salsa de tomate picante