

CREMA DE LENTEJAS

4 raciones

35 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

355 kcal

Grasas

9 g

Fibra

9 g

Proteínas

17 g

Carbohidratos

5 g

Sal

1.7 g

Ingredientes





- 600 g de agua
- 200 g de verduras variadas
- 200 g de lentejas cocidas
- 100 g de cebolla
- 100 g de tomate
- 100 g de picatostes (opcional)
- 50 g de pimiento verde y rojo
- 40 g de aceite de oliva
- 20 g de arroz de grano redondo
- Pimienta molida
- Orégano seco

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Calienta el aceite en una cacerola, mientras tanto pela y corta la cebolla, sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
- 2** Agrega los pimientos cortados.
- 3** Lavamos y cortamos el tomate a daditos, lo agregamos a la sartén. Sofreir 7 minutos.
- 4** Añadir el agua, las lentejas y las verduras de la bolsa.
- 5** Cuando el agua este hirviendo, echamos el arroz, la sal, el oregano y la pimienta. Tapa y cocina 30 minutos.
- 6** Tritura con la batidora hasta lograr una crema fina.
- 7** Sirve en boles pequeños, reparte los picatostes y riega con un poco de aceite.

THERMOMIX

- 1** Pon el aceite en el vaso de la Thermomix. Calienta **3 min / 120 °C / vel 1**
- 2** Añade la cebolla pelada y cortada en cuartos. Tritura **5 seg / vel 5**
- 3** Sofríe la cebolla hasta que esté transparente. **5 min / 120 °C / vel 1**
- 4** Incorpora los pimientos lavados y cortados en trozos medianos. Tritura **5 seg / vel 5**
- 5** Añade el tomate lavado y cortado en dados. Cocina **7 min / 120 °C / vel 1**
- 6** Agrega el agua, las lentejas y las verduras de la bolsa. Cocina **15 min / 100 °C /  / vel **
- 7** Cuando empiece a hervir, añade el arroz, la sal, el orégano y la pimienta. Cocina **30 min / 100 °C /  / vel **

- 8** Tritura hasta obtener una crema fina y homogénea. **1 min / vel progresiva 5-10**
- 9** Sirve en boles pequeños, reparte los picatostes y riega con un poco de aceite.