

# POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS

10 raciones

60 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Legumbres · Primeros platos · Vegetarianas



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**354 kcal**

Grasas

**2 g**

Fibra

**13 g**

Proteínas

**25 g**

Carbohidratos

**59 g**

Sal

**1 g**

## Ingredientes





- 1000 g de lentejas
- 1000 g de agua
- 200 g de cebolla
- 200 g de alcachofas
- 200 g de calabacín
- 200 g de calabaza
- 150 g de tomate
- 50 g de pimiento verde
- 5 g de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 ñora
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pon las lentejas a remojo la noche anterior.
- 2** Enjuaga y pon en una olla con laurel y el pimiento (ñora).
- 3** Lava y pela todas las verduras y cortalas en daditos y añade a la olla en frio.
- 4** Cocina a fuego medio unos 45 min; mueve de vez en cuando para que no se pegue y añade agua si hace falta.
- 5** Saca tomate, pimiento y cebolla; tritura y devuelve a la olla.
- 6** Rectifica de sal y cocina suave 15 min más, hasta que las lentejas estén tiernas.
- 7** Apaga y deja reposar 20 min.

## THERMOMIX

- 1** Pon las lentejas en remojo al menos 2 h y lávalas.
- 2** Coloca cebolla en el vaso.
- 3** Tritura. **4 seg / vel 4**
- 4** Baja restos con la espátula y sofríe. **6 min / Varoma / vel 1**
- 5** Añade el pimentón y sofríe. **1 min / Varoma / vel 1**
- 6** Añade lentejas lavadas y escurridas, corta en cubitos o gajos el resto de verduras, laurel, ñora, agua y sal. **30 min / 100 °C /  / vel **
- 7** Comprueba punto de sal y textura; si hace falta, 5 min más.  
**5 min / 100 °C /  / vel **

---

## Consejos

- No remuevas en exceso durante la cocción: las lentejas se mantienen enteras y el caldo queda más limpio.
- Ajusta el punto de espesor al final añadiendo un poco de agua caliente si lo prefieres más caldoso.
- Para un sabor más profundo, deja reposar el potaje unos minutos antes de servir.
- Si lo haces con antelación, gana en sabor de un día para otro.
- Versión más ligera: reduce la patata y aumenta la proporción de verduras.