

One Pot Estofado de Lentejas

con Espinaca y Pasta de Jengibre y Ajo ¡lista en 10 minutos!

holaveggie

🕒 10 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Fácil Preparación

Para este estofado rápido a base de plantas, seguimos el gran secreto de las recetas indias: tostamos especias antes de agregar el resto de los ingredientes, esto permite sacar lo mejor de las especias y convertir este plato en una fragante cena. Cubrimos con maní picante y crema de almendras para servir.

Contiene: Gluten • Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



espinaca

80
gr



caldo de
verduras

10
gr



maní tostado

25
gr



lata de tomate

1
un



pasta india

1
un



crema de
almendras

80
gr



pan

1
un



semillas de
nigella

1
cdita



chile seco

1
cdita



lata
de lentejas

1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Fuente de horno
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 543 kcal, Grasas 20,1 g, Carbohidratos 66,5 g, Proteínas 20,1 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

One Pot Estofado de Lentejas

con Espinaca y Pasta de Jengibre y Ajo ¡lista en 10 minutos!



1

1 – HACÉ LA PASTA DE JENGIBRE Y AJO

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los productos frescos.
- Precaentá el horno a 200°C.
- Poné a hervir media pava con agua.
- Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con una llovizna generosa de aceite vegetal a fuego medio-alto. Una vez que esté caliente, agregá la **pasta india** (pasta de jengibre y ajo, pasta de tomate, comino molido y cilantro molido) y cociná por 1 minuto o hasta que esté fragante.



2



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – EMPEZÁ EL ESTOFADO

- Escurrí y enjuagá las **lentejas**.
- Una vez que la **pasta india** esté fragante, agregá el **caldo de verduras**, la **espinaca** y la **mitad del chile seco**. Agregá 1 (2) taza* de agua hirviendo y mezclá todo bien y cociná por 1 minuto más o hasta que la **espinaca** comience a marchitarse.

* La medida que usamos es 1 taza = 250 ml



3

3 – CALENTÁ EL PAN

- Agregá el **pan** a una bandeja para hornear y lleválo al horno durante 4-5 minutos o hasta que se caliente por completo.

4 – TERMINÁ EL ESTOFADO

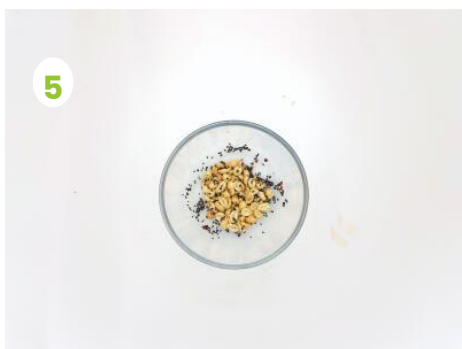
- Una vez que la **espinaca** comience a marchitarse, agregá el **tomate en lata** y las **lentejas escurridas** a la sartén con una pizca de pimienta y cociná durante 3-5 minutos más o hasta que espese.



4

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá el **maní tostado** a un bowl con el **chile seco restante**, **semillas de nigella**, una pizca de sal y un chorrito de aceite vegetal. Mezclá bien.
- Serví el **estofado de lentejas** con el **pan caliente** al lado.
- Cubrí con una cucharada de **crema de almendras** y echale por encima el **maní con chile y semillas**. ¡A comeeeeer!



5

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

