



LENTEJAS DAHL



Ingredientes para 4 personas

- 120 g de lentejas
- 120 g de arroz integral
- 4 lomos de caballa (2 uds. pequeñas)
- 150 g de calabaza
- 100 g de cebolla (1 ud. pequeña)
- 100 g de setas
- 3 dientes de ajo
- 1 litro de agua
- 40 g de aceite de oliva virgen extra
- 40 g de pistachos
- 10 g de cilantro fresco picado (1 c/p)
- 10 g de jengibre picado (1 c/p)
- 4 g de curri en polvo (1 c/p)
- Sal

Elaboración

1. En una cazuela, con abundante agua hirviendo y un poco de sal, cocemos el arroz integral durante unos 20-25 minutos dependiendo de la marca.
2. Mientras tanto, pelamos y cortamos la calabaza y la cebolla a dados regulares pequeños. Lavamos las setas y las cortamos del mismo tamaño. El ajo lo pelamos y lo picamos bien fino.
3. Rehogamos todas las verduras anteriores en una olla durante 2 minutos.
4. Añadimos el curri en polvo y el jengibre fresco pelado y picado bien fino. Inmediatamente cubrimos con un litro de agua y arrancamos el hervor.
5. Cuando hierva el agua, añadimos las lentejas bien lavadas previamente y dejamos hervir a fuego suave entre 45 y 60 minutos. Debe quedar un guiso más bien espeso, pero no un puré.
6. Mientras tanto, cortamos los lomos de caballa en trozos medianos y los salpimentamos.
7. En una sartén caliente, con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, doramos los trozos por ambos lados durante un par de minutos y reservamos.

Observaciones

Esta receta es una buena idea para una comida de mediodía de acuerdo con la estacionalidad y disponibilidad de alimentos de temporada. La combinación de sabores, colores y elementos consiguen dar al plato un equilibrio tanto sensorial como nutricional.

Este plato aporta una magnífica carga de nutrientes, como omega-3 y 6 vitaminas (B, C y E), y oligoelementos adecuados en la prevención del ojo seco. Es un plato ideal para tomar durante el periodo otoñal.

Receta cedida por:

Fundación Alicia

Centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina