Curry de Lentejas

Vegetarianas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	4	320g

INGREDIENTES

- 200g de lentejas secas, 200g de arroz sin cocinar, 1 cucharada de AOVE (o aceite de coco), 2 dientes de ajo, ¼ cebolla, 120g de guisantes, 1cm de jengibre picado, ? cucharadita de cayena molida, 800g de tomate natural en lata, 200g de leche de coco (se puede sustituir por cualquier leche vegetal sin endulzar), 2 cucharadas de azúcar integral o panela o similar, 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo, 2 cucharaditas de curry en polvo, 2 cucharaditas de comino en polvo, 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Preparar los ingredientes base: cocinar las lentejas y el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Idealmente, las lentejas y el arroz deberían estar en remojo previamente, aunque no es imprescindible según las notas de la receta.
2. Preparar el sofrito aromático: en una sartén con un poco de AOVE (o aceite de coco), cocinar el ajo picado, la cebolla cortada finamente, el jengibre fresco picado y añadir la cayena molida. Cocinar a fuego medio-alto durante 2 minutos hasta que comience a dorarse y desprenda su aroma característico.
3. Incorporar la base del curry: añadir los tomates en lata triturados, la leche de coco (o la leche vegetal elegida), el azúcar integral, la cúrcuma, el curry en polvo, el comino y sal. Mezclar bien todos los ingredientes y cocinar durante 5 minutos a fuego medio-alto para que se integren los sabores.
4. Finalizar el curry: incorporar las lentejas previamente escurridas y los guisantes. Cocinar durante 10 minutos más hasta que el curry espese ligeramente y los sabores se concentren. Probar y ajustar sazón si es necesario.
5. Servir y acompañar: servir el curry caliente junto con el arroz cocido y decorar con cilantro fresco picado. Se puede ajustar la cantidad de especias según el gusto personal.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:
• Arroz basmati o integral cocido
• Naan o pan pita casero
• Yogur natural o vegano para refrescar
• Cilantro fresco picado abundante
• Limón en gajos para acidez

• Chutney de mango o tamarindo

Sugerencias de Uso:
• Perfecto como plato principal completo
• Ideal para meal prep semanal
• Excelente para cenas familiares
• Combinar con quinoa en lugar de arroz
• Servir con verduras al vapor
• Acompañar con ensalada fresca

Tips de Preparación:
• Remojar lentejas 2-4 horas para mejor digestión
• Tostar las especias secas antes de agregar líquidos
• Usar jengibre fresco para mejor sabor
• Ajustar especias gradualmente al gusto
• Dejar reposar 10 minutos antes de servir
• Se puede hacer más picante con más cayena

Variaciones:
• Curry de lentejas rojas (cocción más rápida)
• Con verduras añadidas (calabaza, espinacas)
• Versión con leche de almendras o avena
• Curry de lentejas con batata dulce
• Con garam masala para sabor más intenso
• Añadir hojas de curry frescas si disponibles

Beneficios Nutricionales:
• Excelente fuente de proteína vegetal (37% VD)
• Rica en fibra para salud digestiva (67% VD)
• Alto contenido de folato (71% VD)
• Fuente importante de hierro vegetal (38% VD)
• Potasio para salud cardiovascular (20% VD)
• Antioxidantes de la cúrcuma y especias

Propiedades de las Especias:
• Cúrcuma: antiinflamatoria y antioxidante
• Comino: digestivo y rico en hierro
• Jengibre: antiinflamatorio y digestivo
• Curry: mezcla de especias con múltiples beneficios
• Cayena: estimula metabolismo y circulación

Conservación:
• Se mantiene 4-5 días en refrigerador
• Se puede congelar hasta 3 meses
• Mejora el sabor al día siguiente
• Recalentar a fuego suave agregando un poco de agua
• Perfecto para batch cooking

Notas del Chef:

Idealmente las lentejas y el arroz deberían estar en remojo previamente, pero no es imprescindible. Puedes usar las especias que más te gusten, añadiendo o quitando las que quieras según tu preferencia personal.

Conclusión:
Este curry de lentejas es un plato completo, nutritivo y lleno de sabor que combina perfectamente las especias tradicionales de la cocina india con ingredientes accesibles. La combinación de lentejas y arroz proporciona proteínas completas, mientras que las especias aportan beneficios antioxidantes y antiinflamatorios. Es una receta versátil que se puede adaptar al gusto personal y es perfecta tanto para principiantes como para amantes de la comida especiada. Su alto contenido de fibra y proteínas lo convierte en una opción ideal para vegetarianos y veganos.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde