

Sopa De Lentejas Con Verduras



Porciones: 3 a 4

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

1 taza de lentejas, lavadas con ayuda de un colador

Media taza de cuadritos de zanahoria

1 cuarto de taza de cebolla en cuadritos

1 o 2 pinchos de sal

1 litro de agua aproximadamente

1 cs de cúrcuma

1 pizca de orégano

El paso a paso:

1. Sofríe la cebolla con un pincho de sal en una olla sopera, de 3 a 4 minutos.
2. Cuando la cebolla está transparente, añade la zanahoria y rehoga un par de minutos más.
3. Añade el agua o caldo de verduras y las lentejas, deja el fuego alto y cuando arranca a hervir, le bajas.
4. La vas a dejar hirviendo a fuego lento al menos 1 hora, añade agua si es necesario; hasta lograr una textura cremosa, pero aún “sopera”.
5. Hacia el final, después de media hora a fuego lento, añade el orégano y la cúrcuma.

Hoja 1 de 1