

# Estofado de lentejas

Posted on May 10,2011 by hiulitscuisine

## Ingredientes:

(para 2-3 personas)

- 300 g de lentejas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 patata
- 2 tomates (*rallados*)
- 1 diente de ajo (*opcional*)
- 1 hoja de laurel

## Tiempo de preparación:

- 30 min

## Preparación:

1. Cortar la cebolla y la zanahoria en dados pequeños y sofreír en una olla con aceite unos 5 min (*añadir el ajo en el último minuto, opcional*).
2. Añadir el tomate rallado y sofreír entre 5-7 min.
3. Añadir agua hasta cubrir, la hoja de laurel y dejar cocer 5 min.
4. Pelar y cortar la patata en dados pequeños, añadir a la olla y dejar hacer "chup chup" con el resto de ingredientes unos 10 min.
5. Añadir las lentejas cuando las patatas lleven 5 min.

Posted in:Cocina Tradicional,Platos Principales,Recetas | Tagged:Cebolla,Laurel,Lentejas,Tomate,Zanahoria | With 0 comments