

Estofat de llenties

Posted on May 10,2011 by hiulitscuisine

Ingredients:

(per a 2-3 persones)

- 300 g de llenties
- 2 pastanagues
- 1 ceba
- 1 patata
- 2 tomàquets (*ratllats*)
- 1 dent d'all (*opcional*)
- 1 fulla de llorer

Temps de preparació:

- 30 min

Preparació:

1. Tallar la ceba i la pastanaga a daus petits i sofregir en una olla amb oli uns 5 min (*afegir l'all a l'últim minut, opcional*).
2. Afegir el tomàquet ratllat i sofregir entre 5-7 min.
3. Afegir aigua fins a cobrir, la fulla de llorer i deixar coure 5 min.
4. Pelar i tallar la patata a daus petits, afegir a l'olla i deixar fer "xup xup" amb la resta d'ingredients uns 10 min.
5. Afegir les llenties quan les patates portin 5 min.

Posted in: Cuina Tradicional, Plats Principals, Receptes | Tagged: Ceba, Llenties, Llorer, Pastanaga, Patata, Tomàquet | With 5 comments