

CREMA DE LENTEJAS AL CURRY



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 bote grande de lentejas cocidas
- Medio litro de caldo de verduras
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de curry en polvo
- 100 ml de leche de coco
- Aceite de oliva VE, sal

ELABORACIÓN

Sofreímos la cebolla y el ajo picados bien finos unos 5 minutitos. Añadimos entonces el pimiento y la zanahoria bien picadas también, con la cucharadita de curry, y lo dejamos todo pochando bien unos 15 mins.

Incorporamos el caldo de verduras y cocemos tapado unos 15 mins. Añadimos las lentejas bien escurridas y la leche de coco, mezclamos bien, y dejamos 5 minutos más al fuego.

Trituramos hasta que tenga la textura deseada. Probamos, y rectificamos la sazón si fuera necesario. Si queremos hacerla más cremosa, podemos añadir algo más de leche de coco, y si queremos que quede menos espesa, un poco más de caldo. Si lo que quieres es que espese más, déjala al fuego unos minutos más.

Servimos acompañado de unas semillas o pipas que le dan un toque crujiente riquísimo.