RecetaKA

LENTEJAS ROJAS CON BERENJENAS Y PATATAS



Ingredientes para 8 personas: 200 g lentejas rojas / 2 berenjenas (600 g) / 2 patatas grandes (500 g) / aceite de oliva / sal / pimienta negra / chile en polvo / ajo en polvo / 1 cebolla (250 g) / 5 dientes de ajos / 1 cda comino / 1 cda cilantro / 1 cda chile en polvo o pimentón / aceite de oliva / sal / 1 cdta pimienta negra / 1 cdta cúrcuma / agua caliente / 2 cucharadas pasta de tomate (40 g) / 3 tomates (350 g) / pimiento picante (opcional) / 2 cucharadas mantequilla (30 g) / 1 cucharadita chile en polvo o pimentón.

LACTEOS

Elaboración

1. **Preparando las lentejas:** En un bol echar las lentejas y cubrirlas con agua. Remojar durante 30'.
2. **Preparando las berenjenas:** Despuntar cada berenjena y pelarlas parcialmente.
3. Cortarlas por la mitad longitudinalmente. Cada mitad cortarlas a lo largo en tres y cortar en cubos grandes estos cortes.
4. Disponerlas sobre la mitad de una fuente de horno cubierta con papel de horno y ligeramente aceitado.
5. **Preparando las patatas:** realizar exactamente el mismo proceso de corte que con las berenjenas. Distribuir los dados de patatas en la otra mitad de la fuente de horno.
6. Rociar todo con aceite de oliva virgen extra y salpimentar. Espolvorear con chile y ajo en polvo. Mezclar con las manos.
7. Hornear en horno precalentado a 200º durante 30 minutos.
8. Cortar en brunoise la cebolla y los tomates. Rallar los dientes de ajo.
9. En un wok profundo u olla añadir aceite vegetal. Pochar o rehogar la cebolla hasta que esté ligeramente dorada. Añadir los dientes de ajo rallados.
10. Añadir las especias: comino en polvo, el cilantro, el chile en polvo o el comino, la pimienta molida y la cúrcuma. Mezclar bien.
11. Agregar un poco de agua caliente y seguir rehogando para que las especias suelten todo el aroma y el sabor.
12. Añadir la pasta de tomate, los tomates cortados en brunoise el pimiento picante (opcional), mezclar bien rehogando durante 2' o 3' minutos más.
13. Añadir las lentejas y un poco de sal. Remover bien. Cubrir las lentejas con 4 tazas de agua caliente. Mezclar suavemente y dejar cocer tapado durante 30'.
14. Sacar las berenjenas y las patatas del horno y añadirlas a las lentejas. Remover perfectamente.
15. Añadir 1 taza de agua caliente y remover. Dejar cocinar durante 10' más tapado. Añadir el cilantro fresco picado y mezclar. Retirar del fuego.
16. En una sartén echar la mantequilla y el pimentón o polvo de chile. Cocer suavemente y echar por arriba del guiso.
17. Emplatar. Servir con arroz blanco o pan pita.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil