



PURÉ DE LENTEJAS Y VERDURAS CON PICATOSTES



Tiempo de preparación: 40 - 60 minutos



Grado de dificultad: medio



Ingredientes para una persona:

- 80 g de lentejas crudas o 200 g en conserva, lavadas
- 50 g de zanahoria
- 50 g de calabacín
- Perejil, pimentón dulce, un toque de pimienta... según tus gustos
- 20 g de aceite de oliva virgen
- Picatostes de pan tostado (no frito)



Preparación:

1. Trocear las verduras y rehogarlas en una cacerola.
2. Añadir las lentejas y cubrirlo todo con agua, dejando que cuezan durante 30 - 40 minutos, hasta que estén tiernas.
3. Si las lentejas son en conserva, se pueden añadir hacia el final de la cocción (unos 10 - 15 minutos antes).
4. Una vez esté todo cocido, se debe triturar con una batidora y pasarlo por el colador chino, asegurándose de que quede homogéneo y de que las pieles se queden en el colador.
5. Para terminar, decorar el plato con un chorrito de aceite de oliva y añadir unos picatostes de pan tostado.

