



Lentejas Básicas

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas secas marrones, verdes o francesas
- 2 tazas de agua
- 1 hoja de laurel
- 1-2 dientes de ajo (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal

ELABORACION

1 Primero, enjuague las lentejas secas bajo agua fría, retirando cualquier residuo. Pele el ajo si lo usa.

2 Agregue las lentejas, el agua, la hoja de laurel y el ajo a una olla. Lleve a ebullición.

Reduzca el fuego a bajo, cubra y deje hervir a fuego lento durante 20-30 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas.

Retire la hoja de laurel. Agregue la sal y pruebe. Ajuste la sazón si es necesario.

Sirva como guarnición o agréguelo a ensaladas, granos u otras recetas.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Las lentejas marrones, verdes y francesas mantienen su forma al cocinarse, mientras que las lentejas rojas o amarillas se vuelven suaves y pastosas.

Las lentejas cocidas se conservan en el refrigerador durante aproximadamente 1 semana.

Para hacer una ensalada rápida, mezcle las lentejas cocidas con aceite de oliva, jugo de limón o vinagre y hierbas frescas.

Use una proporción de 2:1 de agua a lentejas al cocinar cantidades mayores o menores.