



Bowl de Lentejas y Cebada con Kale

INGREDIENTES

- 1 tz de cebada perlada
- 1 tz de lentejas marrones
- 1 cebolla mediana
- 1 cuarto de galón de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 tz de agua
- 3 cdas de pasta de tomate
- 2 cditas de hojas de tomillo
- Sal kosher, al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 12 oz de champiñones botón
- 5 oz de hojas de kale

ELABORACION

- 1 Corta en cubos la cebolla. Cepilla la suciedad de los champiñones botón, retira los tallos y córtalos en cuartos. Corta las hojas de kale en piezas del tamaño de un bocado.
- 2 Agrega la cebada perlada, las lentejas marrones, la cebolla en cubos, el caldo de verduras bajo en sodio, el agua, la pasta de tomate, las hojas de tomillo, la sal kosher, la pimienta negra recién molida y los champiñones a una olla de cocción lenta de 4 cuartos. Mezcla para combinar. Ajusta la olla a alto y cocina durante aproximadamente 4 horas, hasta que la cebada y las lentejas estén tiernas.
- 3 Después de que la cocción esté completa, apaga la olla de cocción lenta. Incorpora el kale. Deja reposar hasta que el kale se suavice con el calor residual. Ajusta la sazón con sal y pimienta según sea necesario. Sirve y disfruta.