



## Puré de verduras con lentejas

### Ingredientes - Para 3 persona(s)

- 1.2 g de *Patata blanca*
- 200 g de *Lentejas pardinas cocidas*
- 3 Ud. de *Zanahoria cruda*
- 2 Diente(s) de *Ajos crudos*
- 2 Ud. de *Cebolla dulce cruda*
- 1 Ud. de *Calabacín*
- *Sal*
- *Aceite de oliva virgen*
- *Pimienta negra*

### Preparación

#### Paso 1 - Ingredientes

Lavaremos y pelaremos los ingredientes que lo necesiten, los cortaremos en trozos, da igual el tamaño en que los cortemos, ya que luego lo trituraremos.

Personalmente, el calabacín no lo he pelado, ya que me gusta ver los minúsculos trocitos verdes que aún persisten después de triturar.

En una olla, pondremos a hervir agua con sal, ya sabéis que, si lo deseáis, podéis potenciar el sabor de las verduras añadiendo una pastilla de caldo de verduras de las que hay en el mercado. En este caso, no lo he puesto, porque me interesa que se note también el sabor de las lentejas.

#### Paso 2 - Hervido y triturado de los ingredientes

Pondremos toda la verdura junta y la llevaremos a ebullición junto con las patatas, lo dejaremos hervir hasta su total cocción. Retiraremos parte del agua de la ebullición, y la reservaremos, por si queremos aprovecharla para hacer una sopa para el día siguiente añadiéndole unos simples picatostes de pan frito con ajos, es una buena manera para aprovechar el tiempo de cocina obteniendo dos platos en vez de uno.

Procederemos a triturar toda la verdura y, cuando lo tengamos, añadiremos las lentejas pardinas, que podremos haber adquirido ya cocidas y que también trituraremos con la ayuda del imprescindible minipimer.

#### Paso 3 - Emplatado

Si queréis, y para aquellos paladares que no desean encontrar ningún tipo de grumo por pequeño que sea, podéis pasar este puré por el chino, con lo que conseguiréis una textura



## **Saborus - Puré de verduras con lentejas**

Tu comunidad de cocina

[www.saborus.com](http://www.saborus.com)

---

bastante más fina. Añadiremos un poco de aceite de oliva virgen y pimienta negra espolvoreada y procederemos a emplatar.

Cualquier segundo plato será digno acompañante de este sencillo puré.