

LENTEJAS

Tradicional Sopa de Lentejas de todos los hogares mexicanos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- 1 plátano macho
- Aceite vegetal
- Sal preparada
- 2/3 de taza de lentejas

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

muy bien 2 /3 de taza de lentejas. Dejamos en remojo durante 2 horas.

ese tiempo, pasamos las lentejas con todo y agua a una cacerola. Agregamos más agua hasta cubrir. En total deben de ser 1 y $\frac{1}{2}$ de agua. Dejamos hasta que hierva. Tapamos la cacerola, bajamos a fuego bajo y dejamos así por 25 minutos. Revisamos que estén suaves. Apagamos el fuego y apartamos-

un vaso de la licuadora, agregamos 3 jitomates partidos en

cubos, agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla. Agregamos un diente de ajo picado y licuamos hasta integrar los ingredientes.

4.- Colamos la salsa a treves de una coladera, a una sartén ya caliente, con un poco de aceite. Dejamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos

a prender el fuego a las lentejas y agregamos la salsa de tomate. Mezclamos. Dejaos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

6.- Podemos adornar nuestro plato con rodajas de plátano macho frito y con cilantro picado.

Ver video