



1 hueso de jamón

1 hoja de laurel

Pimentón dulce

Pimienta

## Lentejas estofadas con jamón (textura modificada)

### Ingredientes (para 1 ración)

150 g de lentejas cocidas

50 g de cebolla

1 ajo

50 g de tomate frito

25 g de pimiento verde

100 ml de agua

1 loncha de jamón serrano (8 g aproximadamente)

1 c/s de aceite de oliva virgen

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

### Elaboración

1. Pelar el ajo y la cebolla. Picarlos junto con el pimiento.
2. Cortar y rallar el tomate.
3. En un cazo con un chorro de aceite sofreír el ajo y la cebolla a fuego suave.
4. Añadir el pimiento y, a continuación, el tomate. Remover y dejar cocer hasta que esté confitado.
5. Añadir el hueso de jamón, el jamón cortado a trozos, el pimentón y la hoja de laurel.
6. Cubrir con agua e introducir las lentejas.
7. Dejarlo cocer todo durante unos diez minutos. Es importante que quede caldoso para poder tritarlo.
8. Ponerlo al punto de sal y pimienta.
9. Apartar del fuego y retirar el hueso de jamón y la hoja de laurel.
10. Separar una parte del líquido o caldo resultante.
11. Triturar el guiso y añadir el líquido necesario para conseguir la textura deseada.