

Lentilhas cozidas com costelinha defumada (textura modificada)



1 bay leaf

Paprika

Pepper

Ingredientes (para 1 porção)

½ xícara de lentilhas

1 cebola média

1 dente de alho

1 tomate

½ pimentão verde ou vermelho

300 mL de água

250 g de costelinha de porco defumada

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Lavar a lentilha, deixar de molho por 1 hora em água morna.

2. Descascar o alho e a cebola. Picar o alho, a cebola, o tomate e o pimentão

3. Em uma panela com um fio de azeite, refogar o alho e a cebola em fogo brando.

4. Acrescentar o pimentão e, a seguir, o tomate. Mexer e deixar cozinhar até que esteja cozido.

5. Adicionar a a lentilha, a costelinha cortada na divisão dos ossos, a páprica e a folha de louro.

6. Cobrir com água e deixar cozinhar em fogo brando durante uns 20 minutos. É importante que fique com caldo para que possa ser batido e as lentilhas cozidas.

7. Temperar com sal e pimenta.

8. Apagar o fogo e retirar as costelhas e a folha de louro. Retirar o osso das costelhas e voltar a carne para a panela.

9. Separar uma parte do líquido ou caldo resultante do ensopado.

10. Bater o ensopado com mixer ou liquidificador e adicionar o líquido necessário para conseguir a textura desejada.