

Guiso suave de lentejas rojas con arroz (textura modificada)



Ingredientes (para 1 ración)

200 g de caldo de verduras

1 huevo

50 g de calabacín

50 g de zanahoria

50 g de lentejas rojas

40 g de cebolleta

30 g de arroz blanco

Aceite de oliva virgen extra

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

Cúrcuma, curri... (opcional)

Elaboración

1. Lavar las verduras. Pelar y cortar a trozos pequeños el calabacín y la zanahoria. Cortar finamente la cebolleta.
2. Calentar una cazuela con un poco de aceite y sofreír la cebolleta durante diez minutos, hasta que quede bien pochada. Añadir las especias al gusto y según tolerancia.
3. Incorporar las lentejas y el caldo. Cocer hasta que el guiso quede muy blando.
4. Mientras tanto, cocer el arroz en un cazo aparte. Reservar.
5. Pochar en otro cazo o bien cocer al microondas el calabacín y la zanahoria, hasta que todo quede muy tierno.
6. Por otro lado, cocer el huevo durante diez minutos y reservar la clara.
7. Triturar todas las elaboraciones por separado obteniendo un puré del guiso de lentejas, un puré de calabacín, un puré de zanahoria y un puré de arroz y clara de huevo. Ayudarse del caldo para obtener las texturas deseadas.
8. Poner todo a punto de sal y emplatar, simulando el guiso con sus vegetales y el arroz enriquecido con la clara de huevo al lado.