

Guiso suave de lentejas rojas con arroz



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 (retirando también las semillas) 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.
3. Añadir el calabacín y la zanahoria, y rehogar durante dos minutos más. Añadir las especias al gusto y según tolerancia.
4. Incorporar las lentejas y el caldo. Cocer hasta que el guiso quede muy blando.
5. Mientras tanto, cocer el arroz en un cazo aparte. Reservar.
6. De igual modo, cocer el huevo durante diez minutos y reservar.
7. Poner el guiso a punto de sal. Emplatar en un bol o plato hondo.
8. Disponer el arroz a un lado del guiso.
9. Pelar y retirar la yema al huevo. Picar la clara y disponerla encima del plato.
10. Servir.