

Lentejas pardinas

- 70 g de lentejas pardinas
- 1/2 puerro
- 1 zanahoria pequeña
- 1 trozo pequeño de hueso de jamón escaldado
- 1/4 litro de agua
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/2 cucharada de postre de pimentón dulce
- 1 pizca de sal



Preparación

1. Cortar el puerro y la zanahoria en cubos. Poner a cocer en una cazuela las lentejas con el blanco del puerro, la zanahoria, el hueso y agua hasta cubrir. Cuando a las lentejas le falten 15 o 20 minutos, poner a punto de sal, retirando el hueso de jamón, previamente escaldado en agua.
2. Una vez listas, sacar del fuego y reservar.
3. Antes de sacar las lentejas del fuego, picar la media cebolla y el ajo muy finos y ponerlos a pochar en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Cuando estén bien pochados, pero sin que cojan color, añadir el pimentón dulce. Mezclar bien, dejar que se rehogue 1 minuto y añadir las lentejas. Poner de nuevo la preparación al fuego para que hierva 2 minutos, salpimentar y retirar.

Acompañamiento:	Bol pequeño de ensalada + 2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bifidus
Fibra:	5-8 g.
Tiempo:	30-40 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.