

# Lentejas con Vegetales y Pollo

[www.laurasofiaserrate.com](http://www.laurasofiaserrate.com)

## Caldo de Verduras

(opcional pero súper recomendado)

- 2 zanahoria cortada en trozos medianos
- 4 tallos de apio cortados en pedazos medianos
- 2 cebollas a blanca cortada en pedazos medianos
- 1 hoja de laurel
- 3 lt agua

## Para las lentejas

- 1 Cebolla pequeña cortada en cubitos
- 1 zanahoria pequeña cortada en cubitos
- 2 Dientes de ajo cortado chiquitito
- 1 cda de Comino
- 1 cda de paprika
- 1 cda de orégano
- 2 pechugas de pollo sin piel cortada en dados de 2cm
- 200g (media lata) Tomate perita en lata (utilizo arcor)
- 250g Lentejas
- 1 litro de Agua/caldo de verdura
- 2 Hojas de Laurel
- Sal y Pimienta
- ¼ de taza de espinaca cortada en tiras



## Para el caldo

Colocar todos los ingredientes en una olla grande y dejar que hierva por 30-45 minutos a temperatura media-baja.

## Para las lentejas

En una ollita antiadherente sellar el pollo sin aceite por ambos lados por 2 minutos. Si la dieta que están haciendo acepta aceite, se podría agregar una cucharadita de aceite de oliva. Una vez el pollo este sellado retirarlo a un platito. Reservar.

En la misma olla donde se sello el pollo, cocinar la cebolla fuego medio. Condimentar con la paprika, orégano, comino y hojas de laurel pero no la sal. Es preferible cocinar las lentejas sin sal, esto ayuda a que queden suaves. Muchas legumbres como la frijoles, porotos o quínoa es preferible cocinarlos sin sal y rectificar al final.

Una vez que las cebollas estén cocidas y agregar el ajo, el de tomate y cocinarlo por dos minutos. Incorporar la zanahoria y remover. Cocinarlo por un minuto más.

Agregar las lentejas y el caldo/agua. Cuando tome temperatura y empiece a hervir tapar la olla dejando un espacio para que salga el vapor. Dejar hervir a fuego medio-bajo, esto ayuda que las lentejas queden blandas.

Revisar las lentejas después de 30 minutos. Una vez estén blandas agregar el pollo dorado y cocinar por 10 minutos más. Corregir la sal y pimienta. Tras que se apague el fuego, terminar con la espinaca. Se coloca al final para que se cocine con el calor de las lentejas y queden verdes.