

Guiso de lentejas de otoño

Para 3-4 personas

Ingredientes caldo

- 1 bulbo de hinojo con las hojas
- 1 mata de apio
- 1 cebolla
- 2 o 3 puerros
- 3 dientes de ajo
- 1 trozo de calabaza
- 2 chirivías
- Aceite de oliva

Resto de ingredientes

- 500-750 gramos lentejas
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 manojo de espinacas
- 1-2 patata/s
- 1 o 2 zanahorias
- 2 hojas de laurel
- sal

Preparación:

1. En una olla grande sofreímos en aceite de oliva una cebolla y los puerros picaditos hasta que se doren, entonces añadimos los dientes de ajo en trozos grandes y la calabaza en dados y damos un par de vueltas.
2. A continuación añadimos agua y el resto de verduras: las chirivías peladas y en láminas gruesas, el hinojo y el apio. Reducimos durante el tiempo que consideremos necesario, que dependerá sobretodo del tamaño de la olla y la cantidad de agua.
3. Ya tenemos el caldo de verduras, utilizaremos lo que nos haga falta y lo que sobre lo podemos reducir un rato más para congelarlo en una cubitera y así tener cubitos de caldo congelados para otra vez.
4. Según el tipo de lentejas que vayamos a preparar habrá que dejarlas en remojo una noche antes.
5. Colamos el caldo que hemos preparado. La proporción que utilizamos es 1 vaso de lentejas para cada 2 personas. Y por cada vaso de lentejas, 5 vasos de caldo. Es decir que para 4 personas, 2 vasos de lentejas y 10 vasos de caldo.

Esto variará según el tipo de lentejas y el remojo que hayan tenido.

Añadimos las patatas y zanahorias en dados y las hojas de laurel. Tenemos todo esto

a fuego lento 1 hora aproximadamente.

6. Mientras se van guisando las lentejas, picamos en una sartén la cebolla y el pimiento rojo y preparamos un sofrito con una cuchara de aceite de oliva. Cuando se hayan dorado, añadimos las hojas de espinacas cortadas y removemos durante unos segundos.
7. Este sofrito lo reservaremos y se lo añadimos a las lentejas cuando estén listas y a disfrutar!
8. Podemos servir nuestro guiso con un huevo duro.

Notas: Para gustos los colores o las maneras de guisar, es decir, que cada un@ lo prepare a su gusto. Nos parece que las legumbres y la verdura quedan genial juntas.

Si el otoño viene fresco y se han terminado los pimientos rojos, podemos utilizar un pimiento rojo seco en el caldo o si no tenemos añadir una cucharadita de pimentón.