

LENTEJAS CON TERNERA Y VERDURAS



Ingredientes (4 raciones):

- 300 g lentejas sin cocer
- 200 g ternera
- Patata mediana
- 80 g zanahoria
- 90 g tomate
- Media cebolla
- 50 ml aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Espesante basado en gomas (amilasa resistente)

Elaboración:

1. Cocer en una olla grande las lentejas, así como la ternera y la cebolla previamente sofritas en una sartén.
2. Por otro lado, poner a cocer en recipientes separados las patatas y las zanahorias.
3. Pasar por el pasapuré las lentejas con ternera e ir añadiendo el espesante hasta conseguir la textura más homogénea posible.
4. Triturar la patata en un bol y las zanahorias en otro; en ambos casos no hace falta añadir espesante pues ya tienen una consistencia más espesa.

Presentación: Usar un molde redondo grande (y otro más pequeño en el centro) para añadir las lentejas en la parte de fuera, y en el centro completar con la zanahoria. Usar otros moldes con formas de anillos y corazones para añadir en los laterales del plato la patata triturada.