

Boloñesa de lentejas vegana

Tempo di preparazione: 35 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- Aceite de aguacate: 2 cucharadas
- Agua: 1 1/4 de taza
- Albahaca fresca: para decorar
- Cebolla picada: 3/4 de taza
- Comino: 3/4 de cucharadita
- Dientes de ajo: 2 picados
- Lentejas verdes secas: 1/2 taza
- Orégano: 3/4 cucharadita
- Pasta de garbanzos (2 pociones): 1/2 caja o más
- Pimienta de cayena: 1/4 cucharadita
- Sal rosa: 1/4-1/2 cucharadita
- Sal rosa y pimienta: al gusto
- Salsa barbacoa: 1 cucharada
- Tomates picados Pomi: 1 1/2 taza
- Tomates secos picados: 1/4 de taza



Preparación

Esta Salsa boloñesa de lentejas vegana sí que va en serio. Es sabrosa, rica en proteínas, ¡y te aseguro que no echarás de menos la carne mientras la comes! Hay ingredientes sencillos que deberías utilizar, porque marcan una gran diferencia en el sabor. Además, ¡la receta es sencilla y rápida! Tendrás la cena lista en la mesa en media hora.

1. Colocar las lentejas en un colador y enjuagarlas bien bajo el grifo.
2. En una cacerola pequeña, colocar las lentejas y el agua.
3. Llevar a ebullición, y luego reducir el fuego.
4. Cocinar durante unos 15-20 minutos o hasta que estén blandas. Añadir más agua si es necesario. Las lentejas están cocidas en cuanto estén tiernas.
5. Apagar el fuego y añadir 1/4-1/2 cucharadita de sal.
6. Mientras tanto, cocinar la pasta y reservar.
7. Calentar el aceite de aguacate. Añadir la cebolla y 1/4 de cucharadita de sal. Saltear durante unos 4-5 minutos, añadir el ajo y cocinar uno o dos minutos más.
8. Añadir las lentejas cocidas, los tomates secos picados, los tomates picados pomi, la salsa, la salsa barbacoa, las especias, la sal y la pimienta. Remover bien y cocinar durante unos 5 minutos.
9. Repartir la pasta en dos platos, cubrir con la "salsa boloñesa" y la albahaca fresca.

For this recipe we used:

Salsa de tomate 1/3 de taza

