

LENTEJAS CON CALAMARES

INGREDIENTES :

- 350 gr. de lentejas.
- 200 gr. de cebolla en trozos
- 2 dientes de ajo.
- 80 gr. de aceite de oliva
- 150 gr. de tomate troceado en conserva
- 700 gr. de calamares frescos limpios y en trozos.
- ½ cucharadita de pimentón..
- 1 pellizco de sal
- 1 pellizco de pimienta.
- 1-2 hojas de laurel secas
- 300 gr. de agua (o fumet de pescado)

PREPARACIÓN:

1. Ponga un bol sobre la tapa del vaso y pese las lentejas. Retire el bol, cúbralas con agua y deje en remojo durante 2 horas.
2. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite y trocee 4 segundos/velocidad 4. Sofría 6 minutos/120º/velocidad cuchara.
3. Incorpore el tomate y sofría 6 minutos/120º y velocidad cuchara.
4. Agregue los calamares y el pimentón y rehogue 5 minutos/120º/velocidad cuchara.
5. Incorpore las lentejas escurridas, el laurel, el agua y la sal. Programe 30 minutos/100º/giro inverso/velocidad cuchara.
6. Vierta en una fuente honda y sirva.
7. **Nota:** *En nuestra clase "como en casa" hemos aprovechado el tiempo de cocción de las lentejas para cuajar la tortilla en el recipiente varoma. Para ello hemos modificado el paso 5 de la receta, cambiando la temperatura de 100º a varoma.*

Esta receta pertenece al nuevo libro "COMO EN CASA"

SILVIA RUIZ
TEAM LEADER THERMOMIX
www.thermomix-sabadell/ruizlozanosilvia

VORWERK

thermomix