

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/vel 4**. Sofría **6 minutos/120°/vel cuchara**.
3. Incorpore el tomate y sofría **6 minutos/120° y vel cuchara**.
4. Agregue los calamares y el pimentón y rehogue **5 min/120°/vel cuchara**.
5. Incorpore las lentejas escurridas, el laurel, el agua y la sal. Programe **30 min/100°/giro inverso/vel cuchara**.
6. Vierta en una fuente honda y sirva.

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 100° a varoma.

Esta receta pertenece al nuevo libro "COMO EN CASA"

Silvia Gómez del Pulgar Álvarez

Agente Comercial Thermomix Nº 66635