# Estofado casero de lentejas

## con chorizo salteado, patatas y pimentón

Solo con una olla

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

1

Lentejas

Cebolla roja

Tomate concentrado

Puerro

Caldo vegetal

Pimentón ahumado

Patatas baby

Chorizo troceado

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, olla grande, jarra medidora.

## Ingredientes

| | 2P | 4P |
|---|---|---|
| Lentejas | 340 gramos | 680 gramos |
| Cebolla roja | ½ unidad | 1 unidad |
| Tomate concentrado | 30 gramos | 60 gramos |
| Puerro | 1 unidad | 2 unidades |
| Caldo vegetal **10)** | 1 sobre | 2 sobres |
| Pimentón ahumado | 1 sobre | 2 sobres |
| Patatas baby | 320 gramos | 640 gramos |
| Chorizo troceado* **7)** | 100 gramos | 200 gramos |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua | 400 ml | 800 ml |

**Conservar en la nevera*

## Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|---|---|---|
| **en base a los ingredientes sin cocinar** | **549 g** | **100 g** |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2230/ 533 | 406/ 97 |
| Grasas (g) | 14,0 | 2,6 |
| de las cuales saturadas (g) | 5,0 | 0,9 |
| Carbohidratos (g) | 71,1 | 13,0 |
| de los cuales azúcares (g) | 11,9 | 2,2 |
| Proteínas (g) | 26,6 | 4,8 |
| Sal (g) | 3,8 | 0,7 |

## Alérgenos

**7)** Leche **10)** Apio.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

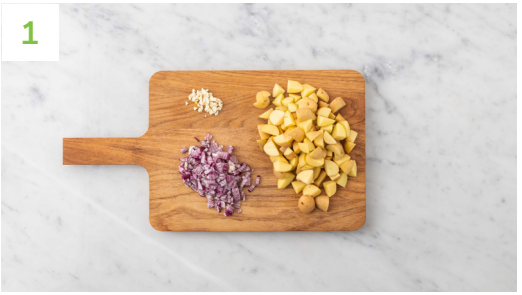
## ¡Ponle nota!

**¿Qué te ha parecido la receta?**
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1



## Prepara los vegetales

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm.

2

## Saltea el chorizo

En una olla grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añade el **chorizo troceado** y saltea 1 min, hasta que se dore. Retira de la olla y reserva en un bol. En la misma olla, agrega el **ajo** y cocina 1-2 min, hasta que se dore.

3

## Cocina las verduras

Cuando el **ajo** esté dorado, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, hasta que quede transparente. Mientras tanto, retira la parte verde del **puerro**. Luego, corta la parte blanca en rodajas finas. Agrega el **puerro** a la olla y cocina 3-4 min, hasta que se ablande.

4

## Prepara el estofado

Agrega el **pimentón** a la olla y remueve por un momento. Luego, agrega el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes), cocina 1 min y agrega la **patata**. Mezcla todo bien para que se integren los ingredientes. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo. Remueve bien y lleva a ebullición.

5

## Agrega las patatas y lentejas

Una vez hierva, baja el fuego y cocina 18-20 min, hasta que las **patatas** estén tiernas. Mientras tanto, escurre las **lentejas** con ayuda de un colador. Cuando queden 5 min para que las **patatas** estén listas, agrega las **lentejas** y el **chorizo** a la olla y cocina durante el tiempo restante.

CONSEJO: *Puedes añadir más agua si prefieres el estofado menos espeso.*

6

## Emplata y disfruta

Sirve el **estofado de lentejas**, **chorizo** y **patatas** entre los platos hondos.

## ¡Que aproveche!