



LENTILLES ESTOFADES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 240 g de lentilles cuites
- 150 g de tomaca
- 100 g de ceba
- 2 dents de all
- 200 g de carlota
- 200 g de creïlla
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Poseu les lentilles, 12 hores abans, en remull en aigua freda.
- Llaveu-les i escorreu-les. Poseu les lentilles en un casset amb abundant aigua freda i un raig d'oli.
- Afegiu-hi la creïlla trossegada, les carlotes tallades en trossos mitjans, la ceba pelada i trossegada, els alls i el pebre roig.
- Saleu-ho i, si és necessari, afegiu-hi aigua fins que es cobrisquen els ingredients.
- Deixeu-ho coure fins que les lentilles estiguen al punt.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 44.6 g	Grases 11.3 g
Kcal 353	Proteïnes 15.9 g