



## LENTEJAS MARROQUÍES

🕒 70 min

👤 4

Dificultad baja

**2 cdas. de aceite de oliva**  
**340 g de lentejas**  
**4 ajos**  
**1 cebolla**  
**1 zanahoria**  
**2 tomates maduros**  
**1 cdta. de cúrcuma**  
**1/2 cdta. de comino**  
**1 cdta. de pimentón dulce**  
**1 cdta. de jengibre molido**  
**Sal y pimienta**  
**1,5 l de caldo de verduras o agua**  
**1 cucharada de tomate concentrado (opcional)**

**1.** Sofríe la cebolla picada fina, el ajo picado fino y la zanahoria también picada fina, en una cazuela con 2 cdas. de aceite unos 5 min.

**2.** Incorpora todas las especias, un poco de sal y pimienta. Rehoga unos segundos. Añade el tomate troceado (o el tomate triturado). Deja que reduzca 5 min.

**3.** Incorpora las lentejas y cúbreelas con agua. Lleva a ebullición y una vez que rompa a hervir cocina a fuego medio-bajo durante unos 50-60 min. con la tapa puesta.

**4.** Sírvelas bien calientes con un poco de perejil o cilantro fresco picado, no necesitan nada más para estar buenísimas. El tiempo de cocción de las lentejas se reduce si utilizas una olla express, estarán listas en 12- 15 minutos.

**ENCUENTRA LOS INGREDIENTES EN NUESTRA TIENDA**