Sopa Crema de Lentejas

Esta sopa crema de lentejas es riquísima, llena de nutrientes y muy fácil de hacer. Una manera reconfortante de alimentarte **sin lácteos**

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 1/2 tazas de lentejas cocidas
- 1/2 taza de copos de puré instantáneo
- 4 a 5 tazas de agua
- 1 trozo chico de cebolla
- 1 diente de ajo grande
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cda. de caldo de verdura en polvo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de margarina
- Aceite de girasol

Preparación

Licuá a velocidad alta 2 tazas de lentejas, los copos de puré, 4 tazas de agua, la cebolla, el ajo y el caldo en polvo, hasta que quede una textura lisa.

En una olla calentá juntos el aceite de oliva y la margarina. Volcá la mezcla de la licuadora y, sin dejar de revolver, agregá la quinta taza de agua de a poco hasta lograr la consistencia que te guste. Cociná a fuego bajo hasta que hierva. Probá de sal, agregá pimienta a gusto y reservá.

En una sartén calentá 1 cda. de aceite de girasol y dorá las lentejas restantes. Serví la crema con las lentejas doradas y palta por arriba, y acompañala con pan y un chorrito de chimichurri.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: Ensalada Verde de Garbanzos

Salteado de Lentejas y Verduras

Me encanta la comida casera, y este salteado es una de las recetas más baratas y nutritivas que existen.

Lo podés comer con arroz, en wraps, como relleno de tarta o arriba de una tostada. ¡Animate a prepararlo!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 tazas de lentejas
- 1 taza de zanahoria picada fina
- 1 taza de cebolla picada en cubitos
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 taza de zapallito picado en cubitos
- 4 hojas de laurel
- 1 diente de ajo picado
- Aceite de girasol
- Sal o caldo de verdura en polvo
- Agua
- Tortillas de trigo o

Preparación

En una olla poné las lentejas y agregá agua caliente apenas hasta cubrirlas. Cociná a fuego medio y andá revisando: sacalas cuando estén tiernas.

En otra olla calentá 2 cucharadas de aceite y rehogá la cebolla y el ajo. Cuando estén transparentes, sumá la zanahoria y el choclo y cociná hasta que se ablanden, sin pasarte: las verduras tienen que quedar crocantes.

Una vez cocidas, escurrí las lentejas y agregalas a las verduras. Mezclá bien y condimentá con el laurel y sal a gusto, o con el caldo en polvo.

Al final agregá el zapallito, mezclá y cociná 5 minutos más. Apagá el fuego y serví. Te recomiendo probarlo en wraps: queda buenísimo.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: 4 recetas de milanesas y la clave para prepararlas en minutos

Ensalada de Lentejas Germinadas

Las lentejas ya son saludables, pero germinadas su valor nutricional aumenta: se digieren mejor, se absorben mejor sus nutrientes gracias al aumento de enzimas y suben sus vitaminas y minerales durante la germinación.

Sumar alimentos crudos es súper saludable y muy económico.

Tiempo de preparación: 10 minutos (ya que tengas las lentejas germinadas)

Ingredientes

(4 porciones)

Para el germinado

- 2 tazas de lentejas crudas
- Agua

Utensilios

- 1 frasco de vidrio mediano
- 1 pedazo de tul o gasa
- 1 gomita elástica

Para Servir

- 2 zanahorias ralladas
- 1 morrón amarillo o rojo mediano
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 ají picante picado (opcional)
- El jugo de 1 limón
- 2 cdas. de mayonesa vegana
- 1 cda. de mostaza Dijon
- Pan tostado o galletas de arroz (opcional)

Preparación

Lavá las lentejas y ponelas en el frasco. Cubrilas con agua y dejalas en remojo 20 minutos. Pasado ese tiempo, escurrí el agua, tapá la boca del frasco con el tul y sujetalo con la gomita. Apoyá el frasco boca abajo, un poco inclinado, sobre un plato hondo para que escurra el agua que quede.

Guardá el frasco con el plato en una alacena (para que no le dé la luz) o tapalo con un repasador grueso. Cada 12 horas llená el frasco de agua, agitalo y volvé a escurrir. Repetí hasta que germinen, unos 3 días.

Cuando el germinado esté listo, mezclalo en un bowl con el resto de los ingredientes y ajustá de sal. Comelo solo, sobre pan tostado o con galletas de arroz.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: Ensalada de Garbatún

Bolognesa de Lentejas

Comer sin carne nuestros platos de siempre es fácil y saludable. Probá esta versión de la bolognesa: rinde muchísimo, es económica y queda ideal para los ñoquis del 29.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 5 tomates grandes picados (o 1 lata de tomate perita)
- 2 zanahorias medianas picadas
- 1 cebolla picada
- 1 morrón verde picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cdta. de orégano seco
- 1 cdta. de comino
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva
- Queso parmesano de semillas

Preparación

Calentá un poco de aceite y rehogá la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agregá la zanahoria, el morrón y el tomate, bajá el fuego, tapá y cociná 10 minutos.

Pasado ese tiempo, condimentá con el orégano, el comino, sal y pimienta a gusto. Cociná 5 minutos más y sumá las lentejas cocidas. Apagá, revolvé y serví sobre tus fideos o ñoquis favoritos, con queso rallado vegano por arriba.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: Sopa de Fideos con Soja Texturizada Sabor Carne

Choripán con Chorizo de Lentejas

El choripán no puede faltar en un asado, en la previa del partido ni en ninguna juntada. Esta versión con chorizo de lentejas va a sorprender a tus amigos y a tu familia: es económica, riquísima y fácil de hacer, y todos los ingredientes se consiguen en el súper o en la dietética del barrio.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Ingredientes

(6 porciones)

Para los chorizos

- 1 taza de lentejas remojadas al menos 8 horas
- 1 taza de agua
- 1 taza de gluten de trigo en polvo (se consigue en dietéticas)
- 1 cda. de pimentón dulce
- 1 cdta. de ají molido
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de salsa de soja
- 1 cdta. de humo líquido (o 1 cda. de pimentón ahumado)
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca molida

Para armar

- 6 panes franceses o 3 flautitas cortadas al medio
- Aceite
- Chimichurri (receta abajo)
- Salsa criolla o mayonesa vegana (opcional)

Preparación

Importante: después del remojo, las lentejas se hinchan y pueden pasar de una taza. Usá solamente una taza de lentejas ya remojadas.

Licuá durante un minuto las lentejas con todos los ingredientes de los chorizos, menos el gluten.

Poné el gluten en un bowl, volcá la mezcla de la licuadora y amasá muy bien hasta que todo quede integrado. Dividí la masa en 6 partes iguales y reservá.

Poné a hervir suficiente agua en una olla con tapa. Mientras tanto, armá los chorizos.

Este paso es clave para que los chorizos mantengan la forma y queden compactos: cortá papel aluminio en tiras que alcancen para envolver cada chorizo dos veces.

Formá cada chorizo sobre el papel y enrollalo junto con el aluminio, compactando bien y apretando las puntas para darle forma de cilindro.

Tienen que quedar bien cerrados para que no se salga el relleno al hervir; con la práctica te van a salir cada vez mejor.

Meté los chorizos envueltos en el agua hirviendo (tienen que quedar cubiertos) y cocinalos una hora a fuego medio, con la olla tapada.

Sacalos del agua, dejalos entibiar, quitales el aluminio y cortalos al medio a lo largo, como mariposa.

Dorá los chorizos de los dos lados en una sartén con 3 cucharadas de aceite, o mejor todavía, a la parrilla.

Armá los choripanes: pan tostado, chorizo y chimichurri a gusto. Si querés, sumá salsa criolla o mayonesa vegana.

Consejos

Si no quieres usar aluminio puedes destinar unos paños limpios para este propósito y compactar muy bien las envolturas para que no se destrocen en el agua.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: Las Mejores Albóndigas de Soja

Medallones de Lentejas

¡Estos medallones de lentejas van con todo: puré de papas, ensalada o arroz! Son ideales para la vianda.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1/4 taza de salsa de soja
- 1 taza de hongos portobello en cubitos
- 1 taza de pan rallado
- 1/2 taza de harina integral
- 1 taza de cebolla picada
- Sal, pimienta, clavo de olor molido y ajo en polvo a gusto

Preparación

Licuá las lentejas con la salsa de soja y los condimentos. En un bowl poné el resto de los ingredientes, volcá la mezcla y amasá hasta lograr una masa manejable y no muy húmeda. Probá y ajustá.

Llevá a la heladera media hora. Formá los medallones con un cortante redondo, frelos o hacelos al horno, y serví con lo que tengas ganas.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: Pasta Cremosa con Mariscos Veganos

Guiso de Lentejas

El guiso de lentejas es un clásico de las casas argentinas en invierno, y hasta hace unos años era imposible hacerlo sin chorizo ni panceta.

Hoy, con los embutidos veganos que se consiguen en dietéticas y supermercados, podés disfrutar ese sabor de siempre en una versión compasiva con los animales. ¡Es delicioso!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 2 tazas de lentejas
- 1 cda. de caldo de verdura en polvo
- 5 dientes de ajo (2 enteros y 3 picados)
- 1 paquete de chorizo vegano (o el chorizo de lentejas de la receta 3)
- 5 salchichas veganas en rodajas
- Panceta vegana (opcional)
- 1 cebolla mediana picada
- 1 morrón rojo picado
- 1 zanahoria en cubitos
- 1 taza de zapallo en cubitos
- 3 tomates picados (o 1/2 lata de tomate triturado)
- 1 cda. de pimentón dulce
- 1 cdta. de ají molido
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de perejil picado
- Aceite

Preparación

Remojá las lentejas en agua caliente durante 10 minutos. Calentá 1 litro de agua y, cuando hierva, cociná las lentejas con los 2 dientes de ajo enteros, unos 15 minutos.

En una sartén calentá 2 cucharadas de aceite y dorá el chorizo, las salchichas y la panceta vegana.

En una olla mediana calentá 2 cucharadas de aceite y rehogá la cebolla, el ajo picado y el morrón. Sumá la zanahoria, el zapallo, el tomate, el pimentón, el ají molido, el laurel y el caldo en polvo. Agregá los embutidos veganos y las lentejas con su caldo.

Cociná 10 minutos a fuego bajo, hasta que el zapallo esté tierno. Probá de sal, ajustá y serví con perejil picado y pan casero.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: Guía Básica Para Iniciar una Alimentación Vegetal

Hamburguesa de Lentejas

Unas hamburguesas de lentejas caseras e ideales para una juntada con amigos o un almuerzo en familia.

Quedan jugosas, llenas de sabor y se hacen en un ratito. ¡Ni vas a extrañar las de la hamburguesería!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1/2 cebolla picada
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1/4 cdta. de orégano
- 1/2 cdta. de perejil
- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- 3 cdas. de salsa de soja
- 3 cdas. de arroz cocido
- 2 cdas. de pan rallado
- 3 cdas. de avena arrollada

Preparación

Rehogá la cebolla en el aceite y, cuando esté transparente, agregá el ajo, la sal, la pimienta, el orégano y el perejil. Dejá que se dore un par de minutos a fuego bajo. Subí un poco el fuego y sumá las lentejas, salteando de vez en cuando durante 2 o 3 minutos para que se dore todo junto.

Agregá la salsa de soja y mezclá muy bien. Retirá del fuego y dejá enfriar. En un bowl, pisá la mezcla con un tenedor o un pisapapas. Sumá el arroz, el pan rallado y la avena, mezclá bien y formá las hamburguesas.

Llevalas a la heladera 20 minutos y cocinalas en sartén o plancha a fuego medio, de 3 a 5 minutos por lado. Serví en pan de hamburguesa con lechuga, tomate y tus aderezos favoritos.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: Hamburguesas de Zuchini (Zapallito Verde)

Pan de Lentejas (Estilo Pan de Carne)

¡Este plato va a ser la sensación de la mesa! Vas a dejar a todos sorprendidos con su sabor y su textura.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Ingredientes

(6 porciones)

- 2 tazas de lentejas cocidas (sin líquido)
- 1 cebolla chica picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de soja texturizada hidratada, enjuagada y escurrida
- 1/2 taza de zanahoria picada o rallada
- 1/2 taza de apio picado
- 250 g de champiñones
- 2 cdas. de puré de tomate
- 4 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de romero seco
- 1 taza de harina de avena
- Salsa barbacoa

Preparación

En una sartén rehogá la cebolla y el ajo, sumá los champiñones y cociná hasta que estén blandos. Agregá el resto de los ingredientes, menos la soja texturizada y la harina de avena.

Procesá todo hasta lograr una masa que no se pegue. En un bowl mezclala con la soja texturizada y la harina de avena, y revolvé bien. Poné la mezcla en una budinera aceitada con una capa de salsa barbacoa en la base.

Hornealo a 180 °C durante 50 minutos, sacalo, cubrilo con otra capa de salsa barbacoa y hornealo 10 minutos más. Acompañalo con papas, puré o ensalada rusa.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: Empanadas de Ricota y Espinaca

Biscuits Dulces de Chocolate y Lentejas

Las legumbres también sirven para crear bocaditos dulces y saludables. Estas galletitas no solo satisfacen las ganas de algo dulce, sino que aportan fibra y nutrientes de gran calidad gracias a las lentejas.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(8 a 10 pzas.)

- 2 tazas de lentejas cocidas (sin sal)
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1 y 1/2 cdas. de aceite de coco
- 1/4 de taza de cacao amargo en polvo
- 1/2 cdita. de polvo de hornear (leudante)
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cda. de esencia de vainilla
- Mermelada de frutas para decorar (opcional)

Preparación

Precalentá el horno a 180 °C y enhariná o cubrí una asadera con papel manteca.

Colocá en la licuadora las lentejas cocidas junto con el agua, la esencia de vainilla, el azúcar, el cacao amargo, el aceite de coco, la sal y el polvo de hornear. Licuá hasta obtener una crema suave sin rastros de lentejas enteras.

Tamizá la harina de trigo en un bowl, verté el contenido de la licuadora e integrá bien con una espátula. Con las manos apenas húmedas, tomá porciones de masa y armá bollitos del tamaño de una pelota de ping pong.

Acomodá los bollitos en la asadera y, con el dorso de una cuchara, haceles un pequeño hueco en el centro. Horná a 180 °C durante 20 minutos. Retirá del horno, dejá enfriar por completo y rellená el centro con tu mermelada favorita antes de servir.

¡Compartí!

Te Puede Interesar: Alfajores