

# Curry de Lentejas

Vegetarianas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	4	320g

## INGREDIENTES

- 200g de lentejas secas, 200g de arroz sin cocinar, 1 cucharada de AOVE (o aceite de coco), 2 dientes de ajo, ¼ cebolla, 120g de guisantes, 1cm de jengibre picado, ? cucharadita de cayena molida, 800g de tomate natural en lata, 200g de leche de coco (se puede sustituir por cualquier leche vegetal sin endulzar), 2 cucharadas de azúcar integral o panela o similar, 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo, 2 cucharaditas de curry en polvo, 2 cucharaditas de comino en polvo, 1 cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

1. Preparar los ingredientes base: cocinar las lentejas y el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Idealmente, las lentejas y el arroz deberían estar en remojo previamente, aunque no es imprescindible según las notas de la receta.
2. Preparar el sofrito aromático: en una sartén con un poco de AOVE (o aceite de coco), cocinar el ajo picado, la cebolla cortada finamente, el jengibre fresco picado y añadir la cayena molida. Cocinar a fuego medio-alto durante 2 minutos hasta que comience a dorarse y desprenda su aroma característico.

3. Incorporar la base del curry: añadir los tomates en lata triturados, la leche de coco (o la leche vegetal elegida), el azúcar integral, la cúrcuma, el curry en polvo, el comino y sal. Mezclar bien todos los ingredientes y cocinar durante 5 minutos a fuego medio-alto para que se integren los sabores.

4. Finalizar el curry: incorporar las lentejas previamente escurridas y los guisantes. Cocinar durante 10 minutos más hasta que el curry espese ligeramente y los sabores se concentren. Probar y ajustar sazón si es necesario.

5. Servir y acompañar: servir el curry caliente junto con el arroz cocido y decorar con cilantro fresco picado. Se puede ajustar la cantidad de especias según el gusto personal.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### **\*\*Complementos:\*\***

- Arroz basmati o integral cocido
- Naan o pan pita casero
- Yogur natural o vegano para refrescar
- Cilantro fresco picado abundante
- Limón en gajos para acidez
- Chutney de mango o tamarindo

### **\*\*Sugerencias de Uso:\*\***

- Perfecto como plato principal completo
- Ideal para meal prep semanal
- Excelente para cenas familiares
- Combinar con quinoa en lugar de arroz
- Servir con verduras al vapor
- Acompañar con ensalada fresca

### **\*\*Tips de Preparación:\*\***

- Remojar lentejas 2-4 horas para mejor digestión
- Tostar las especias secas antes de agregar líquidos
- Usar jengibre fresco para mejor sabor
- Ajustar especias gradualmente al gusto
- Dejar reposar 10 minutos antes de servir
- Se puede hacer más picante con más cayena

### **\*\*Variaciones:\*\***

- Curry de lentejas rojas (cocción más rápida)
- Con verduras añadidas (calabaza, espinacas)
- Versión con leche de almendras o avena
- Curry de lentejas con batata dulce
- Con garam masala para sabor más intenso
- Añadir hojas de curry frescas si disponibles

### **\*\*Beneficios Nutricionales:\*\***

- Excelente fuente de proteína vegetal (37% VD)

- Rica en fibra para salud digestiva (67% VD)
- Alto contenido de folato (71% VD)
- Fuente importante de hierro vegetal (38% VD)
- Potasio para salud cardiovascular (20% VD)
- Antioxidantes de la cúrcuma y especias

**\*\*Propiedades de las Especias:\*\***

- Cúrcuma: antiinflamatoria y antioxidante
- Comino: digestivo y rico en hierro
- Jengibre: antiinflamatorio y digestivo
- Curry: mezcla de especias con múltiples beneficios
- Cayena: estimula metabolismo y circulación

**\*\*Conservación:\*\***

- Se mantiene 4-5 días en refrigerador
- Se puede congelar hasta 3 meses
- Mejora el sabor al día siguiente
- Recalentar a fuego suave agregando un poco de agua
- Perfecto para batch cooking

**\*\*Notas del Chef:\*\***

Idealmente las lentejas y el arroz deberían estar en remojo previamente, pero no es imprescindible. Puedes usar las especias que más te gusten, añadiendo o quitando las que quieras según tu preferencia personal.

**\*\*Conclusión:\*\***

Este curry de lentejas es un plato completo, nutritivo y lleno de sabor que combina perfectamente las especias tradicionales de la cocina india con ingredientes accesibles. La combinación de lentejas y arroz proporciona proteínas completas, mientras que las especias aportan beneficios antioxidantes y antiinflamatorios. Es una receta versátil que se puede adaptar al gusto personal y es perfecta tanto para principiantes como para amantes de la comida especiada. Su alto contenido de fibra y proteínas lo convierte en una opción ideal para vegetarianos y veganos.

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>