

Sopa De Lentejas Con Cebolla Caramelizada

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	8	250g

INGREDIENTES

- • 2 cebollas grandes, partidas por la mitad y en rodajas finas
- • 2 cucharadas de aceite de coco
- • 1 cucharadita de sal
- • 1 cucharadita de comino molido
- • 2 cucharadas de vinagre balsámico
- • 2 tazas de lentejas rojas enjuagadas
- • 8 tazas de agua

PREPARACIÓN

1. Preparación inicial:

- Corte las cebollas por la mitad y luego en rodajas finas y uniformes
- Enjuague las lentejas rojas en un colador bajo agua fría
- Mida todos los ingredientes y téngalos listos
- Prepare una olla grande para cocinar

2. Caramelización de las cebollas:

- Caliente una olla grande a fuego medio
- Agregue el aceite de coco y deje que se derrita
- Añada las cebollas en rodajas y la sal
- Reduzca el fuego a lento
- Cocine revolviendo frecuentemente durante 15 minutos
- Las cebollas deben volverse doradas y translúcidas

3. Incorporación de especias:

- Agregue el comino molido
- Revuelva bien para cubrir las cebollas
- Cocine por 1-2 minutos para activar los sabores
- Mantenga el fuego bajo para evitar que se quemen

4. Desglasar la olla:

- Agregue el vinagre balsámico
- Raspe suavemente el fondo de la olla con una cuchara de madera
- Esto liberará los sabores caramelizados
- Cocine por 1-2 minutos hasta que el vinagre se reduzca ligeramente

5. Cocción de las lentejas:

- Agregue las lentejas rojas enjuagadas
- Vierta el agua
- Aumente el fuego a medio-bajo
- Revuelva para combinar todos los ingredientes
- Cocine a fuego lento durante 30-40 minutos
- Revuelva ocasionalmente
- Las lentejas deben estar suaves y completamente cocidas

6. Finalización y servido:

- Verifique la consistencia de las lentejas
- Ajuste la sal si es necesario
- Retire del fuego
- Deje reposar por 5 minutos antes de servir
- Sirva caliente en tazones individuales

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios Nutricionales:

- Rica en proteína vegetal

- Alta en fibra soluble e insoluble
- Buena fuente de hierro
- Bajo contenido en grasas
- Excelente fuente de antioxidantes

****Consejos de Cocina:****

- Use cebollas dulces para mejor caramelización
- No apresure el proceso de caramelización
- Mantenga el fuego bajo para las cebollas
- Las lentejas rojas se cocinan más rápido que otras variedades
- Ajuste la cantidad de agua según la consistencia deseada

****Consejo de Variación:****

- Se podría utilizar aceite de oliva virgen extra en lugar de aceite de coco para preparar las cebollas
- Para esta sopa se puede utilizar cualquier tipo de lentejas o incluso guisantes partidos
- Las lentejas rojas se prefieren por su color y tiempo de cocción más corto
- Puede ajustar la consistencia añadiendo más agua si es necesario
- El vinagre balsámico puede sustituirse por vinagre de manzana

****Beneficios para la Salud:****

- Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre
- Promueve la salud digestiva
- Aporta energía sostenida
- Apoya la salud cardiovascular
- Excelente para dietas vegetarianas y veganas

****Cuándo Consumir:****

- Almuerzo sustancioso
- Cena ligera
- Días fríos
- Como plato principal
- Ideal para batch cooking

****Consideraciones Dietéticas:****

- Apta para veganos
- Sin gluten
- Baja en grasas
- Rica en fibra
- Económica y nutritiva

****Almacenamiento:****

- Refrigerar hasta 4 días
- Congelar hasta 3 meses
- Recalentar suavemente
- Agregar agua si espesa demasiado
- Mantener en recipiente hermético

****Beneficios Adicionales:****

- Económica de preparar
- Fácil de hacer en grandes cantidades
- Ideal para preparar con anticipación
- Mejora su sabor al día siguiente
- Versátil para modificar

****Sugerencias de Acompañamiento:****

- Pan integral tostado
- Ensalada verde fresca
- Arroz integral
- Quinoa cocida
- Aguacate en rodajas

****Variaciones Saludables:****

- Agregar espinacas al final
- Incluir zanahorias ralladas
- Añadir ajo asado
- Incorporar curry en polvo
- Terminar con zumo de limón fresco

****Precauciones:****

- Enjuagar bien las lentejas
- No agregar sal hasta que las lentejas estén cocidas
- Vigilar la cocción para evitar que se deshagan
- Mantener la temperatura adecuada
- Revolver ocasionalmente para evitar que se peguen

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>