

# LENTEJAS a la jardinera



## Ingredientes:



350 g de lentejas



1 puerro



1 zanahoria



½ pimiento rojo



½ pimiento verde



½ calabacín



1 tomate



2 patatas



2 pastillas de caldo  
de verduras



4 c.s. de aceite  
de oliva



Sal y comino

## Preparación:

- Pon las lentejas en remojo durante 40 minutos.
- Lava y pela la zanahoria, el calabacín, las patatas y el puerro. Lava los pimientos, quítales el tallo y las semillas y córtalos en trozos. Lava el tomate y quítale la piel. Corta todas las verduras.
- Pon el aceite de oliva en la olla. Introduce las verduras y una pizca de sal. Selecciona el programa **Sofreir Corto** ajustando 10 minutos. Pulsa el botón de **Inicio** y saltea las verduras con la **tapa abierta**.
- Cuando el programa termine, incorpora las lentejas escurridas, 1 litro de agua, las patatas y las pastillas de caldo de verduras. Sazona el conjunto y **cierra la tapa**. Selecciona el programa **Legumbres** y la opción **Largo**, ajustando el tiempo a 60 minutos y la temperatura a 105°C y pulsa el botón de **Inicio**. Cuando finalice el programa, abre la tapa, rectifica sal y añade comino al gusto.

## Consejo de Bosch:

Las lentejas deben estar sumergidas en todo momento. Si no es así, se le puede añadir más agua a lo largo de la cocción.

## RACIONES 4

**Programa:** Legumbres largo

**Calorías por ración:** 352 kcal

**Tiempo de cocción (sin precalentamiento):**

AutoCook - 2h 30 min.

AutoCook Pro - 2h 30 min.