

Lentejas en olla express con fritos de calabacín



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina **Recetizador:** Anka



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Tanto si se compra a granel como envasadas se, hay que comprobar que las lentejas no están partidas y que desprenden olor fresco

Descripción:

La olla a presión es un recipiente hermético para cocinar que no permite la salida de aire o líquido por debajo de una presión establecida. Debido a que el punto de ebullición del agua aumenta cuando se incrementa la presión, la presión dentro de la olla permite subir la temperatura de ebullición por encima de 100 °C (212 °F), en concreto hasta unos 130 °C. La temperatura más alta hace que los alimentos se cocinen más rápidamente llegando a dividirse los tiempos de cocción tradicionales entre tres o cuatro. Por ejemplo, un repollo se cocina en un minuto, las judías verdes en cinco, las patatas pequeñas y medianas (hasta 200 g) pueden tardar unos cinco minutos y un pollo completo no más de veinticinco. Generalmente, se utiliza para conseguir en un corto período los mismos efectos del estofado o de la cocción a fuego lento.

Ingredientes para 4 personas :

- 300 gr. de lentejas
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 diente de ajo
- 40 gr. de miga de pan
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pan rallado
- agua
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- 1 cucharada de pimentón
- perejil

Preparación:

Paso 1

Pica la cebolla finamente y ponla a pochar en la olla rápida. Sazona. Cuando coja color añade el pimentón. Mezcla bien y añade las lentejas. Cubre con agua y pon a punto de sal. Tápalas y cuécelas durante 12 minutos.

Reserva. Pica el calabacín finamente (con piel) y ponlo a pochar en una sartén con aceite. Escurre y reserva. Coloca la miga de pan desmenuzada en un bol, añade el ajo pelado y picado, el pan rallado y el huevo. Mezcla. Añade el calabacín y mezcla bien. Coge pequeñas porciones de masa con un par de cucharas y fríelas en una sartén con aceite. Retíralas a un plato forrado con papel de cocina para que escurran bien el aceite. Sirve las lentejas y acompáñalas con los fritos de calabacín. Decora con una hoja de perejil.