Sopa India de Lentejas Rojas

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

Creador: Jorge Reina **Recetizador:** Toñi Ruiz Marín



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Exótica
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Es ideal para cenas con amigos. Muy importante las dosis en la leche de coco, el comino y el jengibre.

Descripción:

Sopa sencilla de sabores orientales

Ingredientes para 2 personas :

- 180 gramos de Lentejas rojas
- 1 cucharita de Jengibre
- 1 cucharita de comino
- medio vaso de Crema o Leche de Coco
- medio vaso de Caldo de Ave
- medio puerro
- a tu gusto de sal
- a tu gusto de Pimienta cayena

Preparación:

Paso 1

Hierve la lenteja roja con una pizca d sal y con poca agua; que le cubra tres centímetros. Fuego medio. Las lentejas rojas se hacen enseguida. No creo que más de 07 minutos. Cuando se haga apartala del fuego que repose.

Paso 2

En una sartén a medio fuego, echa una cucharita de gengibre y de comino. Si el jengibre es fresco mucho mejor.

Paso 3

Añades esa especie de sofrito a las lentejas cocidas en su agua que estaba reposando. También añades el medio vaso de caldo de verdura. Si no tienes caldo, le puedes añadir medio puerro sofrito con el comino y el jengibre. Ponlo a fuego lento durante 05 minutos más. También puedes añadir la pimienta cayena a tu gusto. Si

prefieres pimienta negra, ésta se le debe añadir en la presentación.

Paso 4

Añade la leche de coco. No abusar. Echar el medio vaso o menos. La leche de coco suaviza sabores pero también los neutraliza. Es mejor menos que no llegues a que te pases.

Paso 5

Presentación: muy importante. Sírvela caliente y con una pizca de perejil y pimienta.