

Estofado de lentejas verdes con batatas

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite

1 taza de cebolla cortada en dados

1/2 taza de apio cortado en dados

1 taza de lentejas verdes enjuagadas

1 batata, pelada y cortada en cubo

1 taza de tomates triturados

4 tazas de agua

1 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

Preparación:

1. Coloque el aceite en una olla grande, saltee la cebolla y el apio hasta que estén tiernos. Añada las lentejas, la batata, los tomates, el agua, la sal y la pimienta. Mezcle bien.
2. Una vez que los ingredientes hiervan, reduzca el fuego a temperatura baja, tape la olla y hierva a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas (aproximadamente 35-40 minutos).
3. Sírvalo caliente. Rinde 6 porciones.

Green Lentil Stew with Sweet Potato

Ingredients:

2 tablespoons oil

1 cup onion, diced

½ cup celery, diced

1 cup green lentils, rinsed

1 sweet potato, peeled/cubed

1 cup crushed tomatoes

4 cups water

1 teaspoon salt

¼ teaspoon pepper

Directions:

1. Place oil in large stock pot, sauté onion and celery until tender. Add lentils, sweet potato, tomatoes, water, salt, and pepper. Mix well.
2. Once ingredients come to a boil, reduce heat to low, cover and simmer until lentils are tender (approximately 35-40 minutes).
3. Serve hot. Serves 6.