



Lentejas con quinoa al curry

Ingredientes

- 300 g lentejas
- 150 g quinoa
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de curry
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 l de caldo de verdura o agua
- sal.

Preparación

Poner la quinoa en un recipiente, añadir agua para que la cubra, remover bien y tirar el agua; repetir el proceso varias veces hasta que el agua salga clara .

Poner el aceite en la olla, calentar y agregar la cebolla picada, el ajo y el pimiento .

Sofreír unos minutos hasta que la cebolla coja un poco de color .

Añadir el curry y dar una vuelta .

Añadir el caldo, las lentejas y la quinoa, añadir también un poco de sal .

Cerrar la olla y poner con el fuego al máximo, cuando alcance la presión, cocer a fuego lento durante 10 minutos .

Dejar enfriar la olla antes de abrir .

Este tiempo es para una olla superrápida, el tiempo depende del tipo de olla, consultar los tiempos recomendados por el fabricante .

.