

lentejas comidas de viejas. El que quiere las tomas y el que nó, las deja. Hoy hay **lentejas**: si quieres, las comes, y sino, las dejas. El refranero español está repleto de referencias a esta humilde y sabrosa legumbre.

Es originaria de los países del suroeste de Asia, (Turquía, Siria, Irak), desde donde se extendió rápidamente por los países de la cuenca mediterránea. Los restos más antiguos de su cultivo datan del año 6.600 a. de C. lo que las convierte en uno de los alimentos más antiguos cultivados por el hombre con casi 9.000 años de antigüedad. Fueron ampliamente utilizadas por los egipcios que lo consideraban un alimento básico y posteriormente por los griegos y romanos. Sirvieron de alimento al pueblo durante toda la Edad Media.

Se consumen las semillas secas y son las únicas legumbres que no deben remojar en agua para que se hidraten.

En la composición nutricional de las lentejas se encuentran las proteínas y su alto contenido de fibra alimentaria. En cuanto a los micronutrientes, las lentejas son fuente de magnesio, selenio y folatos y poseen alto contenido de hierro, zinc, potasio, tiamina, niacina y vitamina B6. También cabe destacar el contenido en compuestos fenólicos.

Una ración de 70 gramos de lentejas cubre el 32% de las ingestas diarias de referencia de tiamina para adultos según la parte A del Anexo XIII del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Bueno, vamos al lo que nos interesa.

Ingredientes:

- 150 gr. cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 pimiento
- 2 zanahorias
- 2 tomates
- aceite
- 1 chorizo fresco en rodajas (opcional, estas no lo tienen)
- 90 gr. panceta troceada (opcional, estas no lo tienen)
- 1 patata pequeña entera (sí, hay que pelarla. No seas vago)
- 1 cucharada. sopera pimentón

- 3/4 vasito medidor arroz bomba
- 1 hoja laurel
- 10 medidas de agua
- 2 y 1/2 vasitos de lentejas pequeñas sin remojar
- sal
- perejil picado
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- Pastilla caldo carne (Opcional)

Preparación:

1. Picar la verdura y los ajos en trozos pequeños y pochar en menú sofreír de 6 a 8 minutos con un chorrito muy pequeño de aceite de oliva.
2. Sacar la cubeta y agregar el pimentón, remover todo.
3. Batir con una batidora dentro de la cubeta
4. Añadir el bacon y el chorizo en rodajas (si decidiste ponerlo, yo no). Sofreír de 2 a 3 minutos removiendo con una cuchara de madera.
5. Agregar el resto de ingredientes.

Programación de la Olla GM.

Como son las 9:00 y quiero que estén listas para las 14:00, programo 5:30 minutos. Menú legumbres, alta presión 15 minutos.

Coste de preparación menos de 2,20 €

- Lentejas 210grs 0,65€ (3,07 euro/kg)
- Arroz 60 grs 0,07€ (1,12€/kg)
- 2 Cebollas 52 cts 1,30€ el kg
- 1 pimiento 0,18€ 1,85€/kg
- 2 zanahorias 0,14€ 0,69€/kg
- Tomates 0,37€ 1,49€/kg
- 35 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra de Ronda 0,12 céntimos (3,40€ el litro comprado el 14 de diciembre)