



LENTEJAS CON CALABAZA

Ingredientes

- 1 bote de Lentejas Dantza 
- 250g de calabaza
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 pastilla de caldo de verdura
- 1 hoja de laurel
- Aceite Arbequina Dantza 
- Sal



Preparación

1. Colocamos una cazuela con un chorro de Aceite Arbequina Dantza al fuego y, cuando esté caliente, ponemos a dorar los dientes de ajo, la cebolla picada, el pimiento verde troceado y la zanahoria en rodajas.
2. Cuando comience a dorarse pelamos y troceamos el tomate y lo añadimos a la olla. Cuando comience a ligarse todo desmenuzamos por encima la pastilla de caldo de verdura y mezclamos bien.
3. Añadimos la calabaza troceada en trozos no muy pequeños para que no se deshagan y le damos unas vueltas en el fuego. Añadimos el pimentón dulce y la hoja de laurel, mezclamos con cuidado y añadimos agua hasta cubrir los ingredientes.
4. Dejamos cocer a fuego medio unos 20 minutos hasta que la calabaza ablande y le añadimos el contenido del bote de lentejas Dantza.
5. Rectificamos de sal si es necesario y si le falta agua se le puede añadir un poco. Bajamos el fuego y las dejamos hervir durante 5 minutos moviendo la cazuela de vez en cuando para que se integren bien todos los ingredientes.
6. ¡Y listo! Servimos bien caliente y ya podemos disfrutar de este delicioso y saludable plato de legumbres.