

Papas al Curry con Lentejas Rojas

Sirve: 6 porciones

Lentejas y especias agregan proteínas y sabor a este plato de papas mezcladas.

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite de canola
- 1 **cucharada** mantequilla (o más aceite)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, machacados (use 2-3 dientes de ajo)
- 1 camote, mediano, pelado y cortado en trozos de 1/2 pulgada (use camotes de carne oscura)
- 2 papas, amarillas, cortada en pedazos de 1/2 pulgada (use papas con piel delgada, como Yukon Gold)
- 1 **cucharada** jengibre fresco, rallado
- 1 **cucharada** pasta de curry (o curry en polvo)
- 1/2 **taza** lentejas rojas deshidratadas
- 2 **tazas** caldo de verduras (o caldo de pollo)
cilantro fresco picado, dividido (opcional)
- 1 **taza** leche de coco
- 2 **cucharaditas** jugo de lima
sal (al gusto, opcional)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	5 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietetica	6 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. En una sartén grande y pesada, caliente el aceite y la mantequilla a fuego medio-alto. Cuando la mantequilla se derrita y desaparezca la espuma, sofrita la cebolla durante 3 a 4 minutos, hasta que se suavice y empiece a dorarse.
2. Añada el ajo y las papas y cocine por otros 3 a 4 minutos hasta que las papas empiecen a dorarse en los bordes.
3. Agregue el jengibre y la pasta de curry y cocine por un minuto.
4. Añada las lentejas, cilantro (opcional), caldo de verduras y leche de coco. Revuelva para mezclar bien y baje la llama para cocinar a fuego lento.
5. Cubra y deje cocer, revolviendo ocasionalmente, durante 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Añada un poco de agua, caldo o leche de coco si la mezcla se vuelve demasiado espesa.
6. Agregue el jugo de lima y sazone con sal (opcional). Sirva caliente.

Notas

Para efectos del análisis nutricional y costos se usó polvo de curry.

Canadian Lentils. The Big Book of Lentils Cookbook. Visit Web site