

Latkes de lentejas rojas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1/2 taza lentejas rojas secas

1 papa, mediana, rallada (alrededor de 1/2 libra, opcionalmente se pueden pelar)

1 huevo grande

1 diente de ajo, finamente rebanado

2 cucharadas queso parmesano, rallado u otro queso (opcional)

1 pizca salsa picante (1 a 2 pizcas, opcional)

1/4 cucharadita sal

pimienta negra (al gusto, opcional)

2 cucharadas aceite de canola (o aceite de oliva para cocinar)

Preparación

1. Ponga las lentejas en una sartén mediana y añada agua hasta cubrir alrededor de una pulgada. Ponga a hervir, luego baje a fuego lento y cueza hasta que estén tiernas, durante unos 15 minutos. Escúrralas y apártelas.

2. Mientras tanto, retire el exceso de agua de la papa: puede estrujarlas por pocos con sus manos, o puede ponerlas todas sobre una toalla de té limpia y estrujarlas hasta sacar el líquido.

3. Rompa el huevo en un tazón mediano y bátalo ligeramente. En un tazón mediano, agregue las papas,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	45 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

lentejas cocidas, ajo y cebolla verde. Añada el queso y la salsa picante, si los fuese a usar. Agregue la sal y una buena cantidad de pimienta negra molida y revuelva hasta combinar los ingredientes.

4. Caliente una sartén grande a fuego medio y añada un chorrito generoso de aceite (1 a 2 cucharadas).

Trabajando en grupos, para evitar llenar la sartén a rebosar, agregue puñados de la mezcla de papa y lentejas (del tamaño de una pelota de golf o un poco más grandes), y en cuanto esté en la sartén, aplane cada una hasta aproximadamente media pulgada de espesor.

5. Cocine cada lado durante unos 4 a 5 minutos, hasta que los latkes estén bien dorados y completamente cocidos. Añada un poco más de aceite a la sartén para cada tanda adicional. Sirva inmediatamente o mantenga los latkes calientes en un horno a 200 °F por hasta una hora.

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