



PASTA DE LENTEJAS ROJAS CON TOMATES ASADOS AL FUEGO Y SOLDADOS

6 PORCIONES



INGREDIENTES

- 1 caja (8 onzas) de pasta de lentejas rojas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla dulce, picada en trozos pequeños
- 5 dientes de ajo, picados o rallados
- 1 cucharada de albahaca seca
- 2 cucharaditas de cúrcuma seca
- ½ cucharadita de sal, al gusto (y más para agregar al agua de la pasta)
- ¼ de cucharadita de pimienta negra, al gusto
- 1 (lata de 28 onzas) de tomates asados al fuego
- ½ taza de tomates secos empacados en aceite
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 tazas de col rizada o espinacas tiernas
- 1 cucharada de orégano
- Levadura nutricional (o queso parmesano rallado), albahaca fresca o perejil y pepitas o piñones, para decorar (opcional)

INSTRUCCIONES

- ① Lávese las manos con agua y jabón.
- ② Ponga a hervir una olla grande de agua a fuego alto. Sale el agua y agregue la pasta. Revuelva y cocine la pasta al dente, de acuerdo con las instrucciones del paquete. Drene la pasta.
- ③ Mientras se cocina la pasta, frote la cebolla y el ajo con un cepillo de verduras limpio con agua corriente. Frote suavemente la col rizada o las espinacas con agua corriente fría. Seque los productos con una toalla limpia. Pique las cebollas y pique el ajo.
- ④ Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregue el aceite de oliva y la cebolla. Cocine hasta que esté suave y traslúcido, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
- ⑤ Agregue el ajo, la albahaca, el orégano, la cúrcuma, la sal y la pimienta. Cocine durante aproximadamente 1 minuto, hasta que esté fragante.
- ⑥ Agregue lentamente los tomates asados al fuego y los jugos, triturando los tomates con una cuchara pesada. Agregue los tomates secos y el vinagre, revolviendo para combinar.
- ⑦ Cocine a fuego lento la salsa durante 10 a 15 minutos, hasta que se reduzca en aproximadamente un tercio.
- ⑧ Agregue la col rizada o las espinacas y cocine hasta que comience a marchitarse.
- ⑨ Una vez que la pasta esté cocida, agréguela a la salsa y revuelva para combinar. Divida la pasta en tazones y decore con queso parmesano, hierbas frescas y pepitas o piñones.

RECETA DE CORTESÍA DE: HowtoBurnWater.com

Esta receta se desarrolló utilizando la Guía de estilo de recetas seguras en SafeRecipeGuide.org.

Obtenga más información sobre la seguridad alimentaria en lahistoriadesucena.org.

ENVIADO A
USTED POR:

