



## Lentejas con calabaza y zanahoria asadas

320 g de lentejas

500 g de calabaza cortada en dados gruesos

2 de zanahoria cortada en dados gruesos

1 cebolla dulce picada

2 dientes de ajo picado

1 hoja de laurel

Tomate frito 2 cucharadas

Aceite de oliva virgen

Sal

Pimienta

1- Precalentamos el horno a 190 grados.

2- Ponemos la calabaza y la zanahoria en una bandeja con papel, salpimentamos y añadimos por encima un chorro de aceite. Horneamos durante 20-25 minutos hasta que esté tierna. Reservamos.

3- Ponemos aceite en una cazuela, rehogamos la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Añadimos el tomate, las lentejas y el laurel, cubrimos de agua, salamos y llevamos a ebullición. Cocinamos primero a fuego fuerte y luego bajo cubriéndolo con una tapa, hasta que estén tiernas. Controlamos durante la cocción que no se queden sin caldo.

4- Cuando falten 5 minutos para estar cocidas añadimos la calabaza y la carlota. Rectificamos de sal.

5- Emplatamos o dejamos enfriar antes de meter en la nevera.

Si a este plato le añades una ensalada tiene una comida rica y saludable.