



COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

Let's eat:
LENTILS

Let's eat: **LENTILS**



SUGGESTION:

Cook up a pot of lentils to use in multiple recipes for the week.

Feel free to substitute your family's favorite spices in our recipes.

Lentil information:

- Dried lentils keep for 1 year in pantry
- Cooked lentils keep 1 week in refrigerator and 3 months in freezer
- Use 2 cups of water for 1 cup of dried lentils
- Spread out dried lentils and remove (possible) stones and debris
- Rinse lentils before cooking

Garlic suggestion:

- When using garlic, first crush and let it sit for at least 15 min to activate its health benefits

Ground Meat Substitutes:

- Lentil Taco Filling
- Lentil-Nut Burgers
- Lentil Spaghetti Sauce
- Baked Pasta with Lentil Spaghetti Sauce

Lentil Soups:

- Red Lentil & Butternut Squash Soup
- Rustic Lentil Soup

Lentil Salads:

- Lentil-Grain Salad

Lentil Sides:

- Lentils with Spinach and Garlic
- Lentils with Rice and Fried Onions

Snacks/Toppings:

- Fried Lentils

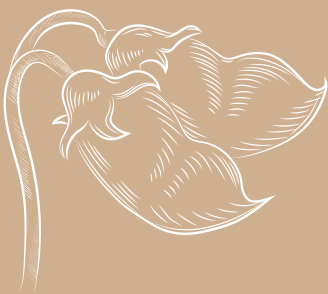
LENTIL TACO FILLING

INGREDIENTS:

- 1 cup dry dried green or brown lentils (picked over and rinsed)
- 2 cups water
- 2 tsp. olive oil
- 1 small red onion, minced
- 1/2 bell pepper, diced
- 2 cloves garlic, smashed, then minced after sitting for 15 min
- 3 tbsp. tomato paste
- 2 tbsp. of your favorite hot sauce

Spice mix:

- 1/2 tsp. dried oregano
- 1 tsp. chili powder
- 1 tsp. chipotle chili powder
- 1 tsp. ground cumin
- 1/2 tsp. ground coriander
- 1/2 tsp. salt



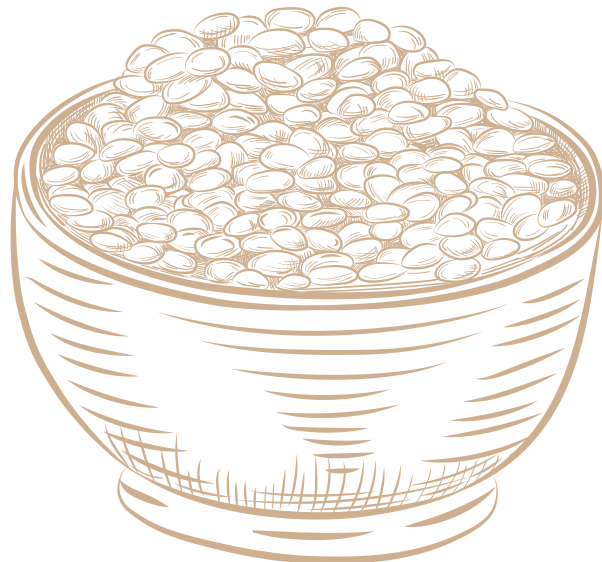
1. Place lentils and water in a medium saucepan and bring to a boil. Cover, reduce heat to low and gently simmer, without agitation, for 20-25 minutes or until lentils are tender, but still firm.
2. Drain and reserve liquids and lentils in separate bowls. (You will use the reserved liquid later, adding splashes as you cook.)
3. Combine all spices for the spice mix and set aside.
4. While lentils are cooking, preheat a large skillet over medium-high heat. Once skillet is hot, add 1 tsp. oil and once oil is glistening, add onions and a pinch of salt. Sauté for about 3 minutes.
5. Add more oil, another pinch of salt and bell pepper and sauté for 2-3 minutes.
6. Add remaining oil and garlic and sauté for 30 seconds, then add spice mix and toss until aromatic.
7. Lower heat to medium, add lentils, a few splashes of lentil water, tomato paste and hot sauce; use a spatula (or fork) to mash them a bit as they cook, until they hold together (and resemble ground beef). Do this for about 5 minutes, adding splashes of lentil water as necessary if mixture appears dry.
8. Taste test and season as needed.
9. Plate and add your favorite toppings.

LENTIL TACO BOWL

INGREDIENTS:

- Cooked lentils
(see Lentil Taco Filling recipe from previous page)
- 1 bundle cilantro, chopped
- avocados, cut into cubes
- red cabbage, thinly sliced
- juice from 1-2 limes
- salt
- 1 cup brown rice
- 2 cups water

1. Place 1 cup of rice along with 2 cups of water into a medium sized pot. Add 1-2 pinches of salt. Bring to a boil. Cover, reduce heat to low and gently simmer, without agitation, for about 15 minutes or until most of the water has reduced.
2. While the rice is cooking, prepare the remaining ingredients as indicated in the lentil taco filling recipe on previous page.
3. Assemble the cooked lentils, rice, and the remaining ingredients into a bowl. Squeeze some drops of lime juice over the bowl. Add any of your other favorite toppings. If needed, add a pinch of salt over the red cabbage and avocado slices. Enjoy.



LENTIL NUT-BURGERS

INGREDIENTS:

- 3/4 cup dry dried green or brown lentils (picked over and rinsed)
- 1 1/2 cups water
- 2 tbsp. cider vinegar
- Olive oil
- 4-5 garlic cloves, smashed then minced after sitting for 15 min
- 1 cup finely minced onion
- 8 oz. fresh (or frozen) mushrooms, minced
- 1/2 bell pepper, finely diced
- 1 tsp. of your favorite spices
- 1/2 cup finely chopped nuts or nut butter
- 1/4 cup finely minced herbs or green onions or shallots or minced spinach
- 1/2 cup cooked whole grains (quinoa/brown rice/etc.) or 1/2 c rolled oats
- 1 egg, beaten
- Breadcrumbs [optional]



1. Place lentils and water in a small saucepan and bring to a boil. Cover, reduce heat to low and gently simmer, for about 30 minutes or until lentils are quite soft and liquid is gone. Transfer to a medium sized bowl, add vinegar and mash well with fork.
2. While lentils are cooking, heat 1/2 tsp. oil in a medium skillet. Add onions and a pinch of salt and sauté over medium heat for about 5 minutes.
3. Add scant oil, mushrooms, bell pepper, pinch of salt and sauté for 5-10 minutes, until all vegetables are soft.
4. Add scant oil and garlic and sauté for 30 seconds, then add spices and toss until aromatic; remove from heat and cool to room temperature [or place in fridge to cool].
5. Once vegetable mixture is cool, add to the mashed lentils, along with the chopped nuts, whole grains, egg and minced herbs/spinach/green onions (if using) and mix well.
6. Form into patties (or sliders) and coat with breadcrumbs.
7. Chill in refrigerator until firm, about 15-20 minutes. [At this point, patties can also be individually wrapped and frozen for future use. No need to thaw before cooking, but it may take longer skillet time].
8. Heat a clean, large sauté pan over medium heat. Add 1 tbsp. of oil and add a batch of patties to the pan, cooking SLOWLY until browned on the first side, then flip and cook until browned on the second side and cooked through. This will take ~4-5 minutes per side for burgers and 3-4 minutes for sliders. [Makes 6 patties].

LENTIL SPAGHETTI SAUCE

INGREDIENTS:

- 1 cup dry dried green or brown lentils (picked over and rinsed)
- 2 cups water
- 1 tbsp. olive oil
- 5 garlic cloves, smashed and minced after sitting for 15 min
- 1 large onion, diced
- 8 oz. fresh (or frozen) mushrooms
- 1 diced red bell pepper
- 1 large grated carrot
- 2 tsp. Italian seasoning
- 1 tbsp. basil
- 1 tbsp. oregano
- 1/2 tsp. salt
- 1/2 tsp. black pepper
- Cayenne pepper, to taste
- 28 oz. can tomato puree
- 28 oz. can crushed or diced tomato
- 6 oz. tomato paste

1. Place lentils and water in a medium saucepan and bring to a boil. Cover, reduce heat to low and gently simmer, without agitation for 25-30 minutes or until lentils are tender, but not mushy. Drain well and transfer to a large bowl.
2. While the lentils are cooking, start the sauce.
3. Heat a large pot over medium heat, adding olive oil once pot is hot, then add onion and a pinch of salt. Sauté for a few minutes, then add mushrooms, bell pepper and carrot and cook for ~ 10 minutes, until all vegetables are soft.
4. Add scant oil and garlic and sauté for 30 seconds, then add rest of spices and toss until aromatic.
5. Add canned tomatoes and paste and bring to a simmer. Partially cover pot and heat at low simmer for 60 minutes.
6. Add drained lentils and cook for 30 more minutes.
7. Can be used over whole grain pasta or zucchini noodles, or, in a baked pasta casserole (see next recipe).



BAKED PASTA & LENTIL SAUCE

INGREDIENTS:

- See prior recipe for Lentil Spaghetti Sauce
- 1 egg white, beaten
- 2 cups cottage cheese [or ricotta]
- 8 oz of shredded Italian blend cheeses
- 1 package of baby spinach [optional]
- 1 package of your favorite pasta

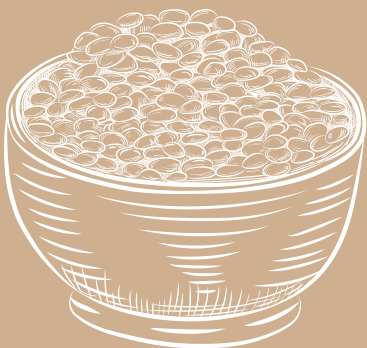
1. Preheat oven to 350 degrees. Coat a 13 x 9 inch baking dish with oil/cooking spray.
2. Cook pasta according to package to al dente option, drain, rinse with cold water and drain again.
3. Combine the beaten egg white and cottage [ricotta] cheese in medium bowl.
4. Layer lentil spaghetti sauce, cheese mixture, baby spinach, pasta, and shredded cheese [reserving some for top]. Lightly mix to combine layers.
5. Cover with foil; bake for 1 hour.
6. Remove from oven; remove foil and sprinkle with reserved shredded cheese.
7. Bake uncovered for 10 minutes, until sauce is bubbly and cheese melted.
8. Let stand for 10 minutes before serving.



RED LENTIL & BUTTERNUT SQUASH SOUP

INGREDIENTS:

- 1 small whole butternut squash
- 1 tbsp. olive oil
- 2 cloves garlic, smashed then minced after sitting for 15 min
- 1 onion, diced
- 2 carrots, diced
- 1 apple, peeled and chopped
- 1/2 tsp. grated ginger
- 1/2 tsp. black pepper
- 1/2 tsp. cumin
- 1/2 tsp. turmeric
- 1/2 tsp. chili powder
- 1/2 cup dry red lentils [picked over and rinsed]
- 4-6 cups broth
- Salt to taste
- Squeeze of lemon [optional]



1. Preheat oven to 350 degrees. Line a roasting pan with parchment paper.
2. Wash and dry a whole butternut squash and place in pan. Pierce it once or twice with the tip of a sharp knife. Roast it in the oven for 1 hour 30 minutes or until golden and very soft. [Remember to turn during roasting to allow to brown evenly].
3. After it cools, cut the squash in half [lengthwise], and remove seeds. The skin is removed easily with a knife. Mash by hand or place in blender.
4. Heat a soup pot on medium, adding 1 tsp olive oil once pot is hot, then add onion with a pinch of salt and sauté for a few minutes, then add scant olive oil, carrots, apple and another pinch of salt and sauté for ~ 10 minutes, until soft.
5. Add scant oil, garlic, ginger and rest of spices and toss until aromatic.
6. Add broth and lentils and increase heat to a boil, then reduce heat, cover and simmer for 30 minutes.
7. Puree lentil mixture, adding 2-3 cups of pureed squash to desired consistency. If too thick, you can add additional broth or water to thin soup.
8. Salt and add additional spices to taste. To make flavors pop, you may need to add a squeeze of lemon or some vinegar.
9. Can serve with yogurt or sour cream.

RUSTIC LENTIL SOUP

INGREDIENTS:

- 1 cup dry dried green or brown lentils (picked over and rinsed)
- 1 tbsp. olive oil
- 2 cloves garlic, smashed and minced after sitting for 15 min
- 1 onion, diced
- 2 carrots, diced or sliced
- 2 celery stalks, diced (or fennel)
- 1 cup favorite root vegetable, diced (sweet potato, parsnips, etc)
- 8 oz. fresh (or frozen) mushrooms, sliced
- 1/2 tsp. dried thyme
- 1/2 tsp. dried oregano
- 1/4 tsp. black pepper
- 2 tbsp. tomato paste
- 14-oz. can diced tomato (or 2 fresh medium diced tomatoes)
- 8 cups broth
- 1 bay leaf
- 2 cups favorite greens, stemmed and chopped (kale, spinach, Swiss chard, etc)
- Salt to taste

1. Heat soup pot over medium heat, then add oil. Once oil is glistening, add onions and a pinch of salt and sauté over medium heat for about 4 minutes.
2. Add scant oil, carrots, celery, root vegetable and mushrooms, and a pinch of salt and sauté until all the vegetables are tender and becoming a deep golden brown, about 12 minutes.
3. Add scant oil and garlic and sauté about 30 seconds, then add spices until aromatic.
4. Pour in 1 cup of broth to deglaze, stirring to release any bits stuck to the pot. Cook until liquid is reduced by half.
5. Stir in tomato paste, tomatoes and lentils.
6. Add the broth and the bay leaf. Increase heat to high and bring to a boil.
7. Decrease heat to low, cover and simmer until the lentils are tender (about 20 minutes).
8. Season to taste, adding salt. Stir in greens and cook until tender, about 3-4 more minutes
9. Remove bay leaf prior to serving.



LENTIL & GRAIN SALAD

INGREDIENTS:

- 1 cup dry dried green or brown lentils (picked over and rinsed)
- 2 cups broth (or water)
- 1 cup dry bulgur wheat
- 1 cup boiling water
- 1/4 cup olive oil
- 2 cloves garlic, smashed then minced after sitting for 15 min
- 1/4 cup freshly squeezed lemon (or lime) juice
- 1/2 tsp. oregano
- Salt to taste
- Fresh black pepper, to taste
- 1/3 cup finely minced red onion
- 1 small bell pepper, diced
- 1 small cucumber, seeded and diced
- 1/2 stalk celery, finely minced
- 2-4 tbsp. fresh herbs (dill, mint)
- 1/4 cup freshly minced parsley
- 1 medium tomato, diced [can also use halved cherry tomatoes]
- 1/2 cup crumbled favorite cheese

1. Place lentils and broth in a medium saucepan and bring to a boil. Cover, reduce heat to low and gently simmer, without agitation for 20-25 minutes or until lentils are tender, but not mushy. Drain well and transfer to a large bowl.
2. While the lentils are cooking, place the bulgur in a small bowl. Add the boiling water and cover, and let stand for 10-15 minutes while preparing other ingredients.
3. Add olive oil, lemon juice, garlic, oregano, salt and black pepper to a small bowl and whisk and set aside.
4. Add bulgur and rest of ingredients (except dressing, cheese and diced tomato) to lentils. Mix well. Then add dressing and cheese.
5. Cover and refrigerate.
6. Add tomatoes just before serving and toss again.



LENTILS WITH SPINACH & GARLIC

INGREDIENTS:

- 1 tbsp. olive oil
- 4 garlic cloves, smashed, then minced after sitting for 15 min
- 1 onion, chopped fine
- 1 carrot, diced
- 1 tsp. coriander
- 1 tsp. cumin
- 2 1/2 cups broth (or water)
- 1 cup dried green or brown lentils (picked over and rinsed)
- 8 oz. chopped spinach
- 1 tbsp. red wine vinegar
- Salt and pepper, to taste

1. Heat large saucepan over medium-low heat. Add oil and when hot, add onion with a pinch of salt and cook for 2-3 minutes, then add scant oil and pinch of salt and diced carrot and cook till softened and golden (about 5 minutes).
2. Add scant oil, garlic, coriander and cumin and cook until aromatic, about 30 seconds.
3. Stir in broth and lentils and bring to a boil. Cover, reduce heat to low and simmer gently until lentils are mostly tender and still intact (about 30-40 minutes).
4. Stir in spinach, a handful at a time. Cook uncovered, stirring occasionally, until spinach is wilted and lentils are completely tender, about 5-7 minutes.
5. Stir in vinegar and season with salt and pepper to taste.



LENTILS & RICE WITH FRIED ONIONS

INGREDIENTS:

- 6 tbsp. olive oil
 - 1 very large onion, sliced into rounds 1/4 inch thick
 - 1 1/4 cups dried green or brown lentils (picked over and rinsed)
 - 4 cups water (or broth)
 - Salt and pepper, to taste
 - 3/4 cup brown long-grain rice
 - Toppings: thinly sliced green onions, chopped fresh cilantro or parsley (reserving 1/4 of remaining topping)
1. Heat large skillet over medium heat and when pan is hot, add oil.
 2. Add onion rounds and cook, stirring frequently, until they are a rich, dark brown, about 10-12 minutes.
 3. While the onions are browning, put the lentils in a medium saucepan with water (or broth) and 1 tsp of salt and bring to a boil.
 4. Cover and simmer for 15 minutes.
 5. Add rice, plenty of pepper, and if needed, additional water to cover rice. Cover skillet and cook over low heat for about 15 minutes (until rice is done).
 6. Remove from heat, stir in half of the onions, any topping additions and then re-cover and let sit for 5 minutes.
 7. Spoon the mixture onto a platter and cover with the remaining cooked onions and reserved toppings.



FRIED LENTILS

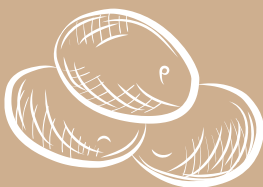
INGREDIENTS:

- 1 cup lentils (picked over and rinsed)
- 3-4 tbsp. of olive oil
- Salt and favorite seasonings to taste

This treat can be used as a snack or crunchy topping for salads, soups and cooked grains

Hint: Use the smaller varieties, like red (actually orange), yellow or black lentils for delicate, crisp results or larger, standard brown or green varieties for a slightly chewier center.

They are crunchiest within an hour of being made, but can be placed in a toaster oven at 200 degrees in a thin layer for 5 – 10 minutes to revive their crunch appeal.



1. Place lentils in a bowl of water to cover and soak for 1 hour.
2. Drain the lentils, shaking out the excess water. Dry in a single layer on paper towels.
3. Set up your cooking and cooling area. Line plate(s) with paper towels.
4. Using medium heat, pour 2-3 tbsp. oil into large skillet (10 or 12 inch) to cover the bottom and heat until it's hot enough to sizzle when testing a lentil.
5. Cook in batches, being sure to spread lentils in a single layer, stirring occasionally for 5-6 minutes, until they become crisp.
6. Lift out the lentils in batches using a slotted spoon and transfer to your paper towel lined plate(s). Season lightly.
7. Repeat with the remaining lentils, adding additional oil as needed. Be sure the oil heats up before testing a lentil to see if it sizzles.
8. Serve warm or room temperature.





COMMUNITY
FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

Vamos a comer:
LENTEJAS

Vamos a comer: **LENTEJAS**



SUGERENCIA:

Cocinar una olla de lentejas para utilizarlas en varias recetas durante la semana.

Siéntase libre de sustituir las especias favoritas de su familia en nuestras recetas.

Información sobre las lentejas:

- Las lentejas secas se conservan 1 año en la despensa
- Las lentejas cocidas se conservan 1 semana en el refrigerador y 3 meses en el congelador
- Usar 2 tazas de agua por 1 taza de lentejas secas
- Esparcir las lentejas secas y eliminar (posibles) piedras y restos
- Enjuagar las lentejas antes de cocinarlas

Sugerencia de ajo:

- Cuando utilice ajo, primero macháquelo y déjelo reposar durante al menos 15 minutos para activar sus beneficios para la salud

Sustitutos de la carne molida:

- Relleno de lentejas para tacos
- Hamburguesas de lentejas y nueces
- Salsa de lentejas para espaguetis
- Pasta al horno con salsa de lentejas para espaguetis

Sopas de lentejas:

- Sopa de lentejas rojas y calabaza
- Sopa de lentejas rústica

Ensaladas de lentejas:

- Ensalada de lentejas y granos

Guarniciones de lentejas:

- Lentejas con espinacas y ajo
- Lentejas con arroz y cebolla frita

Colaciones/ingredientes:

- Lentejas fritas

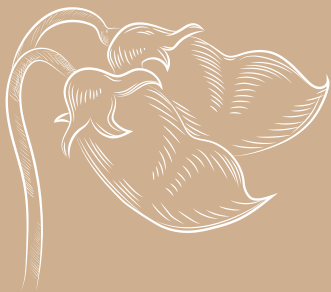
RELLENO DE LENTEJAS PARA TACOS

INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas secas verdes o marrones [escogidas y enjuagadas]
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1/2 pimiento, cortado en cuadritos
- 2 dientes de ajo machacados y picados después de 15 minutos de reposo
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de su salsa picante favorita

MEZCLA DE ESPECIAS:

- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de chile chipotle en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de sal



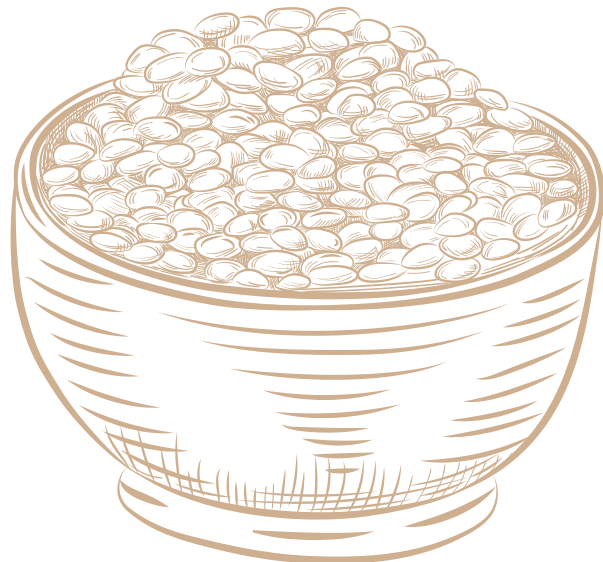
1. Poner las lentejas y el agua en una cacerola mediana y caliente hasta que hierva. Tapar, reducir a fuego bajo y cocer lentamente, sin mezclar, durante 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas, pero aún firmes.
2. Escurrir y reservar el líquido y las lentejas en tazones separados. [Utilizará el líquido reservado más tarde, agregando chorritos a medida que vaya cocinando].
3. Combinar todas las especias para la mezcla de especias y reservar.
4. Mientras se cuecen las lentejas, precalentar un sartén grande a fuego medio-alto. Una vez que el sartén esté caliente, añadir 1 cucharadita de aceite y cuando el aceite esté brillante, añadir las cebollas, una pizca de sal y saltear durante unos 3 minutos; agregar más aceite, otra pizca de sal y el pimiento y saltear durante 2-3 minutos
5. Agregar el aceite restante y el ajo, saltear durante 30 segundos, luego agregar la mezcla de especias y remover hasta que quede aromático.
6. Bajar el fuego a medio, agregar las lentejas, unos chorritos de agua de lentejas, la pasta de tomate y la salsa picante; utilice una espátula [o un tenedor] para aplastarlas un poco mientras se cocinan, hasta que se mantengan unidas [y se parezcan a la carne molida]. Hacer esto durante unos 5 minutos, añadiendo chorritos de agua de lentejas según sea necesario si la mezcla parece seca.
7. Probar el sabor y sazonar al gusto.
8. Colocar en un plato y añadir sus ingredientes favoritos.

TAZONES DE TACOS DE LENTEJAS

INGREDIENTES:

- lentejas cocidas (de la receta de de relleno de tacos de lentejas)
- 1 manojo de cilantro picado
- aguacates, cortados en cubos
- col morada, cortada en rodajas finas
- jugo de 1-2 limones
- sal
- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua

1. Poner 1 taza de arroz junto con 2 tazas de agua en la olla mediana. Añadir 1-2 pizcas de sal. Calentar hasta que hierva el agua. Tapar, bajar el fuego y cocer a fuego lento, sin mezclar, durante unos 15 minutos o hasta que la mayor parte del agua se haya reducido.
2. Mientras se cuece el arroz, preparar el resto de ingredientes como se indica en la receta de relleno de tacos de lentejas de la página anterior .
3. Poner en un tazón las lentejas cocidas, el arroz y el resto de los ingredientes. Exprimir unas gotas de jugo de limón en el tazón. Añadir cualquiera de sus otros ingredientes favoritos. Si es necesario, añadir una pizca de sal sobre la col morada y las rodajas de aguacate. ¡A disfrutarlo!



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y NUECES

INGREDIENTES:

- 3/4 de taza de lentejas verdes o marrones secas [escogidas y enjuagadas]
- 1 1/2 tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Aceite de oliva
- 4-5 dientes de ajo, machacados y después picados tras 15 minutos de reposo
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 8 onzas de champiñones frescos [o congelados], picados
- 1/2 pimiento finamente picado
- 1 cucharadita de sus especias favoritas
- 1/2 taza de nueces finamente picadas o mantequilla de nueces
- 1/4 taza de hierbas finamente picadas, cebollas cambray, chalotes o espinacas picadas
- 1/2 taza de cereales integrales cocidos [quinoa/arroz integral/etc.] o 1/2 taza de hojuelas de avena
- 1 huevo batido
- Pan molido [opcional]



1. Poner las lentejas y el agua en una cacerola pequeña y calentar hasta que hierva. Tapar, bajar el fuego y cocer a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que las lentejas estén blandas y hayan soltado todo el líquido. Pasar a un tazón mediano, agregar el vinagre y aplastar bien con un tenedor.
2. Mientras se cuecen las lentejas, calentar 1/2 cucharadita de aceite en un sartén mediano. Agregar las cebollas y una pizca de sal y saltear a fuego medio durante unos 5 minutos.
3. Agregar un poco de aceite, los champiñones, el pimiento, una pizca de sal y saltear durante 5-10 minutos, hasta que todas las verduras estén blandas.
4. Agregar un poco de aceite y el ajo, saltear durante 30 segundos; agregar las especias y mezclar hasta que estén aromáticas; retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente [o colocar en el refrigerador para que se enfríen].
5. Una vez que la mezcla de verduras esté fría, agregar al puré de lentejas, junto con las nueces picadas, los cereales integrales, el huevo y las hierbas picadas/espinacas/cebolla cambray (si se utilizan) y mezclar bien.
6. Formar hamburguesas (o hamburguesas pequeñas) y cubrir con pan rallado.
7. Enfriar en el refrigerador hasta que esté firme, unos 15-20 minutos. (En este punto, las hamburguesas también se pueden envolver individualmente y congelar para su uso futuro. No es necesario descongelar antes de cocinar, pero puede llevar más tiempo en el sartén).
8. Calentar un sartén limpio y grande a fuego medio. Agregar 1 cucharada de aceite y añadir parte de las hamburguesas al sartén, cocinándolas LENTAMENTE hasta que se doren por un lado, luego darles la vuelta y cocinarlas hasta que se doren por el segundo lado y estén bien cocidas. Esto tomará entre 4 y 5 minutos por lado para las hamburguesas y entre 3 y 4 minutos para las hamburguesas pequeñas. (Rinde 6 hamburguesas).

SALSA DE LENTEJAS PARA ESPAGUETIS

INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas secas verdes o marrones (escogidas y enjuagadas)
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo, machacados y picados después de 15 minutos de reposo
- 1 cebolla grande, picada
- 8 onzas de champiñones frescos (o congelados)
- 1 pimiento rojo cortado en cuadritos
- 1 zanahoria grande rallada
- 2 cucharaditas de sazónador italiano
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de orégano
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Pimienta de cayena, al gusto
- Lata de 28 onzas de puré de tomate
- Lata de 28 onzas de tomate machacado o cortado en cuadritos
- 6 onzas de pasta de tomate



1. Poner las lentejas y el caldo en una cacerola mediana y calentar hasta que hierva. Tapar, bajar el fuego y cocer a fuego lento, sin revolver, durante 25-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas, pero no blandas. Escurrir bien y transferir a un tazón grande.
2. Mientras se cuecen las lentejas, preparar la salsa.
3. Calentar una olla grande a fuego medio, agregando aceite de oliva, una vez que la olla esté caliente, agregarla cebolla y una pizca de sal y saltear durante unos minutos, luego añadir los champiñones, el pimiento y la zanahoria y cocinar durante ~10 minutos, hasta que todas las verduras estén blandas.
4. Agregar poco aceite y ajo y saltear durante 30 segundos, luego agregar el resto de las especias y revolver hasta que estén aromáticos.
5. Agregar los tomates enlatados y la pasta y hervir a fuego lento. Cubrir parcialmente la olla y calentar a fuego lento durante 60 minutos.
6. Agregar las lentejas escurridas y cocer 30 minutos más.
7. Se puede utilizar sobre pasta de grano entero o fideos de calabacitas, o, en una cazuela de pasta al horno (ver siguiente receta).

PASTA AL HORNO Y SALSA DE LENTEJAS PARA ESPAGUETIS

INGREDIENTES:

- Ver la receta anterior de salsa de lentejas para espaguetis
- 1 clara de huevo batida
- 2 tazas de requesón (o queso ricota)
- 8 onzas de quesos italianos rallados
- 1 paquete de espinacas baby (opcional)
- 1 paquete de su pasta favorita

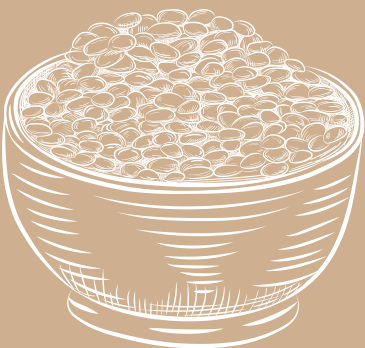
1. Precalentar el horno a 350 grados. Cubrir un molde para hornear de 13 x 9 pulgadas con aceite/spray para cocinar.
2. Cocinar la pasta según las instrucciones en el paquete hasta que esté al dente, escurrir, enjuagar con agua fría y volver a escurrir.
3. Mezclar la clara de huevo batida y el queso cottage (o ricota) en un tazón mediano.
4. Hacer capas con la salsa de lentejas para espaguetis, la mezcla de queso, las espinacas baby, la pasta y el queso rallado (reservando un poco para la parte superior). Mezclar ligeramente para combinar las capas.
5. Cubrir con papel de aluminio; hornear durante 1 hora.
6. Retirar del horno; quitar el papel de aluminio y espolvorear con el queso rallado reservado.
7. Hornear sin tapar durante 10 minutos, hasta que la salsa esté burbujeante y el queso derretido.
8. Dejar reposar 10 minutos antes de servir.



SOPA DE LENTEJAS ROJAS Y CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 calabaza "butternut" pequeña entera
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, machacados y picados después de reposar 15 minutos
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias picadas
- 1 manzana, pelada y picada
- 1/2 cucharadita de jengibre rallado
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 taza de lentejas rojas secas (escogidas y enjuagadas)
- 4-6 tazas de caldo
- Sal al gusto
- Un chorrito de limón [opcional]



1. Precalentar el horno a 350 grados. Forrar una charola de horno con papel pergamino.
2. Lavar y secar una calabaza butternut entera y ponerla en un sartén. Perforarla una o dos veces con la punta de un cuchillo filoso. Asar en el horno durante 1 hora y 30 minutos o hasta que esté dorada y muy blanda. (Recordar darle la vuelta durante el asado para que se dore uniformemente).
3. Una vez frío, cortar por la mitad (a lo largo) y quitar las semillas. La piel se retira fácilmente con un cuchillo. Machacar a mano o poner en la batidora.
4. Calentar una olla a fuego medio, agregar 1 cucharadita de aceite de oliva una vez que la olla esté caliente, agregar la cebolla con una pizca de sal y saltear durante unos minutos, a continuación, agregar un poco de aceite de oliva, zanahorias, manzana y otra pizca de sal y saltear durante unos 10 minutos, hasta que estén blandas.
5. Agregar un poco de aceite, ajo, jengibre y el resto de las especias y remover hasta que estén aromáticas.
6. Agregar el caldo y las lentejas y subir el fuego hasta que hierva, luego bajar el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante 30 minutos.
7. Hacer puré con la mezcla de lentejas y agregar 2-3 tazas de puré de calabaza hasta obtener la consistencia deseada. Si es demasiado espesa, puede agregar más caldo o agua para diluir la sopa.
8. Agregar sal y especias al gusto. Para realzar los sabores, puede ser necesario agregar un chorrito de limón o vinagre.
9. Se puede acompañar con yogur o crema agria.

SOPA DE LENTEJAS RÚSTICA

INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas secas verdes o marrones (escogidas y enjuagadas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, machacados y picados después de 15 minutos de reposo
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias en rodajas o cortadas en cuadritos
- 2 tallos de apio cortados en cuadraditos (o hinojo)
- 1 taza de su tubérculo favorito, cortado en cuadraditos (camote, nabo, etc.)
- 8 onzas de champiñones frescos (o congelados), fileteados
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 tomate cortado en cuadraditos de 14 onzas (o 2 tomates frescos medianos cortados en cuadraditos)
- 8 tazas de caldo
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de verduras favoritas, sin tallo y picadas (col rizada, espinacas, acelgas, etc.)
- Sal al gusto

1. Calentar la olla a fuego medio y agregar el aceite. Una vez que el aceite esté brillante, agregar las cebollas y una pizca de sal y saltear a fuego medio durante unos 4 minutos.
2. Agregar un poco de aceite, zanahorias, apio, tubérculos, champiñones, y una pizca de sal y saltear hasta que todas las verduras estén tiernas y adquieran un color dorado intenso, unos 12 minutos
3. Agregar poco aceite y el ajo y saltear unos 30 segundos, luego añadir las especias hasta que estén aromáticas.
4. Verter 1 taza de caldo para desglasar, removiendo para soltar los trozos pegados a la olla. Cocinar hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
5. Agregar la pasta de tomate, los tomates y las lentejas.
6. Agregar el caldo y la hoja de laurel. Aumentar a fuego alto y calentar hasta que hierva.
7. Reducir a fuego bajo, tapar y cocer a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas (unos 20 minutos).
8. Sazonar al gusto, agregar sal. Agregar las verduras y cocinar hasta que estén tiernas, unos 3-4 minutos más.
9. Retirar la hoja de laurel antes de servir.



ENSALADA DE LENTEJAS Y GRANOS

INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas secas verdes o marrones [escogidas y enjuagadas]
- 2 tazas de caldo [o agua]
- 1 taza de trigo bulgur seco
- 1 taza de agua hirviendo
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, machacados y picados después de reposar 15 minutos
- 1/4 de taza de zumo de limón recién exprimido
- 1/2 cucharadita de orégano
- Sal al gusto
- Pimienta negra fresca, al gusto
- 1/3 taza de cebolla morada finamente picada
- 1 pimiento pequeño, cortado en cuadraditos
- 1 pepino pequeño, sin semillas y cortado en cuadraditos
- 1/2 tallo de apio, finamente picado
- 2 a 4 cucharadas de hierbas frescas [eneldo, menta]
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1 tomate mediano cortado en cuadraditos [también se pueden utilizar tomates cherry cortados por la mitad]
- 1/2 taza de su queso favorito desmoronado

1. Poner las lentejas y el caldo en una cacerola mediana y calentar hasta que hierva. Tapar, bajar el fuego y cocer a fuego lento, sin revolver, durante 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas, pero no blandas. Escurrir bien y transferir a un tazón grande.
2. Mientras se cuecen las lentejas, poner el trigo bulgur en un tazón pequeño. Agregar el agua hirviendo, tapar y dejar reposar de 10 a 15 minutos mientras se preparan los demás ingredientes.
3. Agregar el aceite de oliva, el zumo de limón, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta negra a un tazón pequeño, batir y reservar.
4. Agregar el trigo bulgur y el resto de ingredientes [excepto el aderezo, el queso y el tomate cortado en cuadraditos] a las lentejas. Mezclar bien. A continuación, agregar el aderezo y el queso.
5. Cubrir y refrigerar.
6. Agregar los tomates justo antes de servir y volver a mezclar.



LENTEJAS CON ESPINACAS Y AJO

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo machacados y picados después de 15 minutos de reposo
- 1 cebolla bien picada
- 1 zanahoria picada en cuadritos
- 1 cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de comino
- 2 1/2 tazas de caldo [o agua]
- 1 taza de lentejas secas verdes o marrones [escogidas y enjuagadas]
- 8 oz de espinacas picadas
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto

1. Calentar una cacerola grande a fuego medio-bajo. Agregar aceite y cuando esté caliente, agregar la cebolla con una pizca de sal y cocinar durante 2 a 3 minutos, a continuación, agregar poco aceite y una pizca de sal y la zanahoria en cuadritos y cocinar hasta que se ablande y se dore (unos 5 minutos).
2. Agregar un poco de aceite, ajo, cilantro y comino y cocinar hasta que estén aromáticos, unos 30 segundos.
3. Agregar el caldo y las lentejas y calentar hasta que hierva. Tapar, bajar el fuego y cocer a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas y todavía enteras (unos 30 a 40 minutos).
4. Agregar las espinacas, un puñado cada vez. Cocer sin tapar, revolviendo de vez en cuando, hasta que las espinacas se marchiten y las lentejas estén completamente tiernas, unos 5 a 7 minutos.
5. Añadir vinagre y salpimentar al gusto.



LENTEJAS Y ARROZ CON CEBOLLA FRITA

INGREDIENTES:

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor
- 1 1/4 taza de lentejas secas verdes o marrones (escogidas y enjuagadas)
- 4 tazas de agua (o caldo)
- Sal y pimienta al gusto
- 3/4 de taza de arroz integral de grano largo
- Aderezos: cebollas de cambray cortadas en rodajas finas, cilantro o perejil fresco picado (reservando 1/4 de los ingredientes restantes)

1. Calentar un sartén grande a fuego medio y cuando esté caliente, agregar el aceite.
2. Agregar las rodajas de cebolla y cocer, revolviendo con frecuencia, hasta que adquieran un color marrón oscuro, unos 10 a 12 minutos.
3. Mientras se doran las cebollas, poner las lentejas en una cacerola mediana con agua (o caldo) y 1 cucharadita de sal y calentar hasta que hierva.
4. Cubrir y cocer a fuego lento durante 15 minutos.
5. Agregar el arroz, abundante pimienta y, si es necesario, agua adicional hasta cubrirlo. Tapar y cocer a fuego lento durante unos 15 minutos (hasta que el arroz esté listo).
6. Retirar del fuego, agregar la mitad de las cebollas, cualquier ingrediente adicional y luego volver a tapar y dejar reposar durante 5 minutos.
7. Verter la mezcla en un plato y cubrir con el resto de las cebollas cocidas y los ingredientes reservados.



LENTEJAS FRITAS

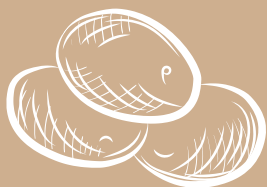
INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas [escogidas y enjuagadas]
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y condimentos favoritos al gusto

Esta delicia se puede usar como refrigerio o aderezo crujiente para ensaladas, sopas y cereales cocidos

Sugerencia: Utilizar las variedades más pequeñas, como las lentejas rojas (en realidad naranjas), amarillas o negras, para obtener resultados delicados y crujientes, o las variedades marrones o verdes, más grandes y estándar, para obtener un centro ligeramente más chicloso.

Están más crujientes al cabo de una hora de haberlas hecho, pero se pueden meter en un horno tostador a 200 grados en una capa fina durante 5 a 10 minutos para reavivar su atractivo crujiente.



1. Poner las lentejas en un tazón con agua hasta cubrirlas y dejarlas en remojo durante 1 hora.
2. Escurrir las lentejas, removiendo el exceso de agua. Secar en una sola capa sobre papel absorbente.
3. Preparar su área de cocción y refrigeración. Cubrir los platos con toallas de papel.
4. A fuego medio, verter 2-3 cucharadas de aceite en un sartén grande (de 10 a 12 pulgadas) para cubrir el fondo y calentar hasta que esté lo suficientemente caliente como para chisporrotear al probar una lenteja.
5. Cocinar por partes, asegurándose de extender las lentejas en una sola capa, revolviendo de vez en cuando durante 5-6 minutos, hasta que estén crujientes.
6. Sacar las lentejas por partes con una espumadera y pasarlas al plato o platos forrados con papel absorbente. Sazonar ligeramente..
7. Repetir con el resto de las lentejas, agregando aceite adicional según sea necesario. Asegúrese de que el aceite se caliente antes de probar una lenteja para ver si chisporrotea.
8. Servir caliente o a temperatura ambiente.

