

Lentilhas Temperadas com abóbora

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Esta é uma recriação de uma receita de Tess Mallos que encontrei em *A Comida do Marrocos: uma viagem para os amantes da comida*. A receita original foi cozida em um estilo cozido. Era possível, mas complicado, produzir um resultado final com a abóbora e as lentilhas com a consistência certa. Além disso, a receita original usava lentilhas marrons, que tendem a ficar mole, se forem cozidas mesmo que um pouquinho demais. Eu substituí-los com lentilha Dupuy que são mais fáceis de cozinhar e mais saborosas. Minha versão desta receita cozinha o molho de tomate e as lentilhas separadamente, e também assa a abóbora temperada sozinha. O prato é montado antes de servir para que os componentes mantenham seus perfis individuais de sabor.

Ingredientes:

- 1 Receita de abóbora marroquina torrada receita Receita
- 1 Molho de Tomate Harissa
- 500 gramas de lentilha dupuy
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de coentro picado

Procedimento:

- Lave as lentilhas duas vezes em água fria.
- Deixe as lentilhas de molho em água fria por pelo menos uma hora. Elas podem ficar de molho durante a noite.
- Cozinhe as lentilhas em fogo moderado por cerca de 30 minutos até que estejam cozidas, mas ainda bem firmes.
- Uma vez que as lentilhas estejam cozidas, adicione o sal e deixe descansar por quinze minutos
- Drenar as lentilhas.
- Com cuidado, misture as lentilhas escorridas com o molho de tomate quente.
- Espalhe as lentilhas com molho de tomate em um prato.
- Espalhe a abóbora assada no topo das lentilhas.
- Espalhe com o coentro picado.