

Patatas al curry con lentejas rojas

Las lentejas y las especias agregan proteína y sabor a este plato mixto de papas.

Hace: 6 Porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción : 40 minutos

Fuente: [choosemyplate.gov recipes curried potatoes red lentils](https://www.choosemyplate.gov/recipes/curried-potatoes-red-lentils)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mantequilla (o más aceite)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, machacados (use 2-3 dientes de ajo)
- 1 camote, medianamente pelado y cortado en trozos de 1/2 pulgada (use papas de pulpa oscura)
- 2 papas, amarillas, cortadas en trozos de 1/2 pulgada (use papas de piel delgada, como Yukon Gold)
- 1 cucharada de jengibre, fresco rallado
- 1 cucharada de pasta de curry (o polvo de curry)
- 1/2 taza de lentejas rojas secas
- 2 tazas de caldo de verduras (o caldo de pollo)
- cilantro fresco picado, cantidad dividida (1/2 taza, opcional)
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- sal (al gusto, opcional)

Direcciones

1. En una sartén grande y pesada, caliente el aceite y la mantequilla a fuego medio-alto. Cuando la mantequilla se derrita y la espuma disminuya, saltee la cebolla durante 3-4 minutos, hasta que esté suave y comience a dorarse.
2. Agregue el ajo y las papas y cocine por otros 3-4 minutos hasta que las papas comiencen a dorarse en los bordes.
3. Agregue el jengibre y la pasta de curry y cocine por otro minuto.
4. Agregue las lentejas, el cilantro (opcional), el caldo de verduras y la leche de coco. Revuelva para combinar bien y reduzca el fuego a fuego lento.
5. Tape y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Agregue un poco de agua, caldo o leche de coco si se espesa demasiado.
6. Agregue el jugo de limón y sazone con sal (opcional). Servir caliente.



Pequeños cambios,
¡Gran diferencia!



Utensilios necesarios

- Sartén grande
- Cuchara de mezcla
- Cuchillo
- tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Taza medidora de líquidos

Lista de Compra

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.06

Costo promedio/porción: \$2.01

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Ajo fresco



Agregar 1 al carrito
Cebolla Fresca



Agregar 1 al carrito
Leche de Coco 12.1 oz



Agregar 1 al carrito
Camote fresco



Agregar 1 al carrito
Curry en polvo 1.8 oz



Agregar 1 al carrito
Caldo De Pollo 32 oz



Agregar 1 al carrito
Lentejas Rojas Secas
16 oz



Agregar 1 al carrito
100 % jugo de lima 15 onzas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Sugerencias para sobras y almacenamiento

- Con las lentejas extra y el caldo de pollo, puedes hacer una gran sopa de lentejas.
- La leche de coco se puede almacenar en el refrigerador y usarse dentro de los 10 días posteriores a la apertura.
- El caldo de pollo debe almacenarse en el refrigerador y usarse dentro de los 3-4 días posteriores a la apertura.

Mis notas de cocina

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Amount
Calorías:	270
Grasas Totales:	14 g
Grasas Saturadas:	10 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	344 mg
Carbohidratos Totales:	31 g
Fibra dietética:	7 g
Azúcares totales:	5 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	8 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	43 mg
Hierro	3 mg
Potasio	689 mg