

Sopa dorada de lentejas con cúrcuma, limón y col rizada

Una sopa nutritiva y antiinflamatoria que combina lentejas ricas en proteínas, cúrcuma vibrante y limón fresco. Perfecta para mantener energía constante y equilibrar el azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 50 min

Total: 60 min

Porciones: 8

GL 4.8 / GI 20

Ingredientes

lentejas pardinas o verdes, revisadas y enjuagadas

aceite de oliva virgen extra

cebolla amarilla, finamente picada

zanahorias, picadas

dientes de ajo, picados

comino molido

cilantro molido

cúrcuma molida

pimienta negra recién molida

caldo de pollo o caldo de verduras bajo en sodio

logifoodcoach.com/recipes/sopa-dorada-de-lentejas-con-curcuma-limon-y-col-rizada

col rizada o espinacas frescas, cortadas en tiras

limones frescos

perejil o eneldo fresco, picado

sal marina fina

Instrucciones

Step 1

Coloca una olla grande de hierro o una olla de fondo grueso a fuego medio y añade el aceite de oliva. Una vez que brille, añade la cebolla finamente picada, las zanahorias y una pizca de sal. Saltea las verduras durante 6 a 8 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden y se vuelvan fragantes con una ligera caramelización en los bordes.

Step 2

Añade el ajo picado, el comino molido, cilantro, cúrcuma y pimienta negra a la olla. Revuelve continuamente durante unos 30 a 45 segundos hasta que las especias se vuelvan aromáticas y cubran las verduras uniformemente. Este proceso de tostar libera los aceites esenciales y profundiza el perfil de sabor.

Step 3

Vierte las lentejas enjuagadas y el caldo, revolviendo para combinar todos los ingredientes completamente. Aumenta el fuego al máximo y lleva la mezcla a ebullición. Prueba el caldo y sazona con sal según tu preferencia, teniendo en cuenta que los sabores se concentrarán mientras la sopa hierve a fuego lento.

Step 4

Una vez que hierva, reduce el fuego para mantener un hervor suave. Cubre parcialmente la olla con una tapa, dejando un pequeño espacio para que escape el vapor. Deja que la sopa cocine durante 35 a 40 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las lentejas estén tiernas pero aún mantengan su forma. Deben estar cremosas por dentro sin volverse pastosas.

Step 5

Retira la tapa y añade la col rizada o espinacas cortadas en tiras, empujándolas hacia abajo en el líquido caliente. Continúa cocinando sin tapa durante 5 minutos adicionales hasta que las verduras se marchiten y se vuelvan tiernas mientras mantienen su color vibrante.

Step 6

Retira la olla del fuego. Exprime el jugo de un limón en la sopa y añade las hierbas frescas picadas. Prueba y ajusta el sazón con sal adicional o jugo de limón según sea necesario para lograr un sabor brillante y equilibrado. La acidez debe complementar las lentejas terrosas sin dominarlas.

Step 7

Sirve la sopa en tazones inmediatamente, decorada con rodajas finas de limón y hierbas frescas adicionales si lo deseas. Para una textura más cremosa, usa una batidora de inmersión para licuar parcialmente la sopa, dejando algunas lentejas enteras para contraste de textura. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días, añadiendo un poco de caldo al recalentar si es necesario.