

Sopa dorada de lentejas con cúrcuma, limón y verduras de hoja

Una sopa nutritiva de lentejas ideal para el control del azúcar en sangre, con cúrcuma antiinflamatoria, lentejas ricas en fibra y limón fresco—perfecta para mantener energía estable todo el día.

Preparación: 10 min

Cocción: 50 min

Total: 60 min

Porciones: 7

GL 5.2 / GI 20

Ingredientes

lentejas pardinas o verdes, revisadas y enjuagadas

aceite de oliva virgen extra

about 1 medium onion cebolla amarilla, finamente picada

about 2 large carrots zanahorias, picadas

dientes de ajo, picados

comino molido

cilantro molido

cúrcuma molida

pimienta negra recién molida

about 8 cups caldo de verduras o caldo de pollo bajo en sodio

about 2 heaping cups col rizada o espinacas, sin tallos y picadas

for juice and serving limones frescos

perejil fresco o eneldo, picado

adjust to taste sal marina fina

Instrucciones

Step 1

Calienta el aceite de oliva en una olla grande o cacerola de fondo grueso a fuego medio. Una vez que brille, añade la cebolla picada, las zanahorias y una pizca de sal. Saltea durante 6 a 8 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden y las cebollas se vuelvan translúcidas y fragantes.

Step 2

Añade el ajo picado, el comino, el cilantro, la cúrcuma y la pimienta negra a la olla. Revuelve constantemente 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 de verduras, revolviendo para combinar todo completamente. Aumenta el fuego a alto y lleva la mezcla a ebullición. Prueba el caldo y añade sal según sea necesario—comienza con media cucharadita y ajusta según el contenido de sodio de tu caldo.

Step 4

Una vez que hierva, reduce el fuego para mantener un hervor suave. Cubre la olla parcialmente con la tapa ligeramente entreabierta para permitir que escape el vapor. Cocina 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 blandas.

Step 5

Retira la tapa completamente y añade la col rizada o espinacas picadas. Continúa hirviendo a fuego lento sin tapa durante 5 minutos adicionales hasta que las verduras se marchiten y se vuelvan tiernas. La sopa debe tener una consistencia caldosa y abundante con lentejas y verduras enteras visibles.

Step 6

Retira la olla del fuego. Exprime el jugo de medio limón en la sopa y añade las hierbas frescas picadas. Prueba y ajusta el sazón con sal adicional o jugo de limón según deseas. El limón debe iluminar los sabores sin dominar las especias terrosas.

Step 7

Sirve la sopa en tazones y sirve caliente. Para un sabor extra de limón y atractivo visual, decora cada porción con una rodaja fina de limón. Si prefieres una textura más cremosa, usa una batidora de inmersión para licuar parcialmente la sopa, dejando algunas lentejas y verduras enteras para textura. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días.