

Estofado marroquí de lentejas y garbanzos con verduras asadas

Un estofado rico en fibra y de origen vegetal que combina lentejas rojas y garbanzos con especias aromáticas, perfecto para mantener el azúcar en sangre estable y una saciedad duradera.

Preparación: 20 min

Cocción: 90 min

Total: 110 min

Porciones: 8

GL 13.3 / GI 23

Ingredientes

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes calabaza butternut, pelada, sin semillas y en cubos

cut into 1/2-inch pieces zanahorias grandes, peladas y en rodajas

cebollas grandes, picadas

dientes de ajo, picados

4 cups caldo de verduras bajo en sodio

about 1 cup lentejas rojas, enjuagadas

concentrado de tomate sin sal añadida

jengibre fresco, pelado y picado

comino molido

cúrcuma molida

hebras de azafrán

pimienta negra recién molida

about 1/4 cup jugo de limón fresco

one 16-ounce can garbanzos de lata, escurridos y enjuagados

about 1/2 cup cacahuetes tostados sin sal, picados

about 1/2 cup cilantro fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Calienta una olla grande de hierro o una olla de fondo grueso a fuego medio-bajo. Añade las cebollas picadas, la calabaza butternut en cubos y las zanahorias en rodajas. Cocina suavemente durante 12-15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas se vuelvan translúcidas y comiencen a desarrollar bordes dorados. Añade el ajo picado durante los últimos 2 minutos de cocción.

Step 2

Vierte el caldo de verduras y usa una cuchara de madera para raspar cualquier trozo de verdura caramelizado del fondo de la olla: estos añaden profundidad de sabor. Lleva la mezcla a un hervor suave.

Step 3

Incorpora las lentejas rojas enjuagadas, el concentrado de tomate, el jengibre picado, el comino, la cúrcuma, el azafrán y la pimienta negra. Mezcla bien para asegurar que el concentrado de tomate y las especias estén distribuidos uniformemente en el líquido.

Step 4

Cubre la olla con una tapa y reduce el fuego a bajo. Cocina a fuego lento durante 75-90 minutos, revolviendo cada 20 minutos, hasta que las lentejas se hayan desintegrado completamente y la calabaza butternut esté tierna al pincharla con un tenedor. El estofado debe tener una consistencia espesa y sustanciosa. Si se vuelve demasiado espeso, añade agua o caldo adicional en incrementos de 1/4 de taza.

Step 5

Añade los garbanzos escurridos y el jugo de limón fresco a la olla. Revuelve bien y cocina sin tapa durante 5 minutos adicionales para calentar los garbanzos y permitir que el jugo de limón avive todos los sabores.

Step 6

Prueba y ajusta el condimento si es necesario. El estofado debe tener un perfil de sabor equilibrado con calidez de las especias, frescura del limón y dulzura natural de las verduras.

Step 7

Sirve el estofado en tazones y decora cada porción generosamente con cacahuetes tostados picados y cilantro fresco. Los cacahuetes añaden grasas saludables y un crujido satisfactorio, mientras que el cilantro proporciona un toque fresco y herbáceo.

Step 8

Sirve inmediatamente mientras esté caliente. Para un control óptimo del azúcar en sangre, considera comer una pequeña ensalada de hojas verdes antes del estofado, y acompaña con verduras adicionales sin almidón si lo deseas. Guarda las sobras en recipientes herméticos en el refrigerador hasta por 5 días, o congela hasta por 3 meses.