



Bolonhesa de Lentilhas



2-3 pessoas



Preparo: 20 minutos | Cozimento: 40 minutos | Total: 60 minutos

Categoria: Jantar

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola grande, picada
- 1 1/2 xícaras de cenoura, picada
- 1 1/2 xícaras de aipo, picado
- 4-6 dentes de alho, picado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de orégano ou tomilho fresco
- 1/3 de xícara de pasta de tomate
- Cerca de 1/4 de xícara de vinho tinto (da sua escolha)
- 1 1/4 de xícara de lentilhas pequenas
- 3 tomates médios, cortados em cubos
- 3 1/2 xícaras de caldo vegetal
- 3/4 de xícara de nozes raladas
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

Modo de Preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande. Adicione a cebola e deixa ela suar até ficar translúcida (cerca de 3 minutos)
2. Diminua o fogo para médio e adicione o alho
3. Incorpore a cenoura, o aipo, o sal, a pimenta do reino, e o orégano (ou tomilho). Deixe dourar por cerca de 7 a 8 minutos, mexendo sempre.
4. Adicione a pasta de tomate, deixando ela dourar levemente na panela. Se quiser, adicione o vinho tinto e mexa.
5. Depois que a maior parte do vinho já teve evaporado, adicione os tomates e seus sucos, e cozinhe por alguns minutos.
6. Adicione a lentilha, o caldo vegetal, e as nozes. Deixe ferver e cubra. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por cerca de 20 a 25 minutos (ou até as lentilhas pegarem o ponto correto).
7. Descubra a panela e continue cozinhando, até a maior parte do líquido ter evaporado. Adicione o vinagre balsâmico e ajuste os temperos ao seu gosto.
8. Sirva!