

Frituras de Lentejas Rojas

Sabroso! Este plato es una excelente comida entre semana. Disfrútelo junto con una ensalada.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente:

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/red-lentil-latkes>

Ingredientes

- 1/2 taza de lentejas rojas secas
- 1 papa ligeramente rallada aprox. 1/2 libra, pelarla es opcional.
- 1 huevo grande
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado u otro queso opcional
- 1 o 2 pizcas de salsa picante opcional
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto, opcional
- 2 cucharadas de aceite de canola o aceite de oliva para cocinar

Pasos:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Agregue las lentejas a una cacerola mediana y agregue agua hasta cubrir aproximadamente una pulgada. Deje hervir, luego baje el fuego a fuego lento y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 15 minutos. Escurrir y dejar a un lado.
3. Mientras tanto, retire el exceso de agua de la papas: puede exprimirla a puñados o ponerlas sobre un paño de cocina limpio y escurrirla.
4. Rompa el huevo en un tazón mediano y bítalo ligeramente. Agregue la papa, las lentejas cocidas, el ajo, la cebolla verde y el queso y la salsa picante si los va a usar en un tazón mediano. Agregue la sal y una buena pizca de pimienta negra y revuelve hasta que se combinen.
5. Caliente una sartén grande a fuego medio, luego agregue un chorrito generoso de aceite (1-2 cucharadas). Trabajando en tandas, para no llenar la sartén, agregue grupos de la mezcla de papa y lentejas (aproximadamente del tamaño de una pelota de golf o un poco más grande funciona bien) y aplánelos tan pronto como estén en la sartén, haciéndolos aproximadamente un media pulgada de espesor.
6. Cocine durante unos 4 a 5 minutos por lado, hasta que las frituras estén bien doradas y bien cocidas. Agregue un poco más de aceite a la sartén por cada tanda adicional. Sirva inmediatamente o mantenga las frituras calientes en un horno a 200 °F por hasta una hora.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Utensilios necesarios

- Cacerola mediana
- Tazón mediano
- Tenedor
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Sartén grande
- Cucharas medidoras
- Espátula
- Rallador

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.13

Costo promedio/porción: \$3.03

Rinde: 4 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



Añadir 1 al carrito
Lentejas Rojas secas



Añadir 1 al carrito
Cabeza de Ajo



Añadir 1 al carrito
Papa mediana



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano



Añadir 1 al carrito
1 docena de Huevos

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del chef

- Tradicionalmente, las frituras son pancakes hechos con papas, pero estos también incluyen lentejas, queso y salsa picante.
- Con los huevos y/o las lentejas sobrantes, considere preparar una de las recetas a continuación.

Recetas similares

- Cazuela De Lentejas Al Horno
- Minestrone de lentejas
- Huevos hervidos
- Huevos rellenos celestiales

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	198
Grasa total:	8g
Grasa saturada:	1g
Colesterol:	47 mg
Sodio:	22 mg
Carbohidratos totales:	23 g
Fibra dietética:	7 g
Azúcares Totales:	2g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	9g

Mis notas de cocina