

Aproveche los nutrientes de las lentejas con cinco recetas que vale la pena probar

Una musaka de lentejas, una croquetas, albóndigas, un pastel y hasta un queque son las propuestas de los expertos para disfrutar de esta legumbre.

Natividad Espinoza R.

Las lentejas son una de las legumbres favoritas de los chilenos y cuando más se las consume es en invierno, debido a que sus preparaciones suelen ser calientes y calóricas.

Eso sí, la nutricionista y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, sede Viña del Mar, Gabriela Lizana, recordó que

“dado el tremendo aporte nutricional y el gran beneficio a la salud que aportan las legumbres, es fundamental incorporarlas en nuestra dieta durante todo el año y no dejarlas sólo para el invierno”.

Para abrir el apetito y mostrar la versatilidad de esta legumbre, expertos dieron recetas no tan comunes que la tienen como una de sus protagonistas, y que se pueden preparar prácticamente de enero a diciembre.

PASTEL DE LENTEJAS

POR GABRIELA LIZANA, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, SEDE VIÑA DEL MAR

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas
- 2 tazas camote (cortado en cuadros)
- 1/2 taza de arroz o 2 tazas de avena
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria
- 2 huevos medianos
- ajo
- sal
- aceite vegetal
- pimienta
- ají de color
- cilantro
- orégano

Preparación

Cocer las lentejas, el zapallo y



arroz (el último se puede reemplazar por avena cruda). Mientras tanto, saltear la cebolla, zanahoria y el ajo, condimentando a gusto hasta obtener un sofrito. Cuando esté lista la cocción de las lentejas, escurrir el agua y poner en un bowl, incorporar el sofrito y moler la mezcla, hasta que quede con una consistencia cremosa. Agregar los huevos y condimentar nuevamente a gusto, para luego volver a mezclar. Porcionar la preparación y hornear por 20 a 25 minutos a 150-180°C.



EL QUEQUE DE MEME

POR LAURA BUSS (@LAURABUSS)

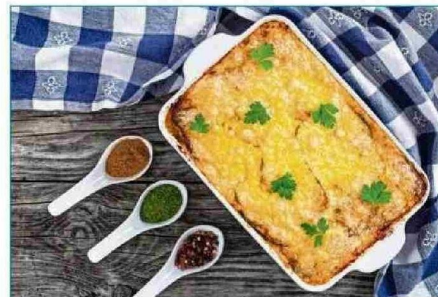
Ingredientes

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 3/4 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina de arroz integral
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 1/3 taza de cacao en polvo
- 1/4 taza de almidón de maíz
- 4 cdas. de polvos de hornear
- 3 cdas. de semillas de linaza molidas
- 1/2 taza de aceite
- cognac a gusto

Preparación

Precalentar el horno a 180°C. Activar la linaza molida en tres cucharadas de agua.

Preparar el molde, de ser necesario (aceitar o enharinar). Licuar las lentejas con la taza de agua, el aceite y el cognac. Tamizar los ingredientes secos: harina de trigo, de arroz, almidón, polvos de hornear, cacao y colocarlos en un bowl. Sumar finalmente el azúcar. Hacer un hueco en el medio y añadir el lino activado junto con la mezcla de la licuadora. Incorporar todo de a poco, asegurándose que quede todo muy bien integrado. Llevar la mezcla al molde y cocinar en el horno por 45 minutos aproximadamente o hasta que esté bien cocido.



MUSAKA DE LENTEJAS

POR ALEJANDRO RAMÍREZ, ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO DE INACAP

Ingredientes

- 300 g de lentejas cocidas
- 3 berenjenas
- 2 cebollas medianas
- 1/2 kilo de tomate triturado
- 1/2 litro de leche
- 30 g de harina
- 30 g de mantequilla
- queso rallado
- pimienta negra
- sal
- aceite de oliva
- orégano

Preparación

Lavar muy bien las berenjenas, secarlas muy bien y cortarlas en rodajas muy finas. Calentar abundantemente aceite de oliva en una olla y, una vez caliente, freír cuidadosamente las berenjenas. Ya tiernas, retirarlas y dejarlas en un recipiente con papel absorbente para que boten el exceso de aceite. Reservar. Picar finamente la cebolla y luego sofreír a fuego medio en un sartén con un chorro de aceite,

hasta que empiece a ponerse transparente. Añadir a la cebolla las lentejas cocidas, salpimentar y cocinar todo junto a fuego medio unos cinco minutos. Posteriormente, añadir el tomate triturado y cocinar todo por 15 minutos más. Reservar.

En un sartén aparte, poner la mantequilla y dejar fundir. Sumar la harina y cocinar hasta que quede ligeramente tostado, cuidando no quemar la mezcla de la leche hasta que se vea lista la salsa, sin dejar de mover. Agregar un poco de sal y pimienta. En un recipiente apto para horno, poner una capa de berenjenas, añadir encima un poco de lentejas con salsa de tomate y luego otra capa de berenjenas. Seguir con otra capa de lentejas e ir intercalando hasta que se acaben los ingredientes. Cubrir con salsa blanca y queso rallado y llevar al horno precalentado a 180°C por 15 minutos.

CROQUETAS DE LENTEJAS

POR ALEJANDRO RAMÍREZ, ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO DE INACAP

Ingredientes

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 puñados de zanahoria rallada
- 1 huevo
- 1 taza de avena
- condimentos a gusto

Preparación

Mezclar todos los ingredientes

menos la avena e incorporar bien. Luego, ir agregando la avena de a poco, hasta que la mezcla quede con una consistencia que mantenga la forma si se compacta. Formar las croquetas mientras se calienta el horno a 180°C. Aceitar o enmantecar una bandeja de horno y poner las croquetas ahí. Finalmente, llevarlas al horno por aproximadamente 20 minutos.



ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS

POR GABRIELA LIZANA, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, SEDE VIÑA DEL MAR

Ingredientes

- 3/4 taza de lentejas
- 1 taza de avena molida o harina de avena (puede ser otro tipo de harina)
- 1 cebolla mediana
- zanahoria
- pimiento
- ajo
- sal
- aceite

- salsa de tomate
- cilantro
- comino

Preparación

Cocer las lentejas. Una vez que las legumbres ya cocidas estén frías, incorporarles un sofrito de cebolla, zanahoria, pimiento, ajo y condimento a gusto; procesar la mezcla hasta que quede con la



consistencia de una pasta. Una vez lista, agregar la harina, mezclar todo y hacer bolitas compactas con forma de albóndiga, de tamaño a gusto. Finalmente, saltear las albóndigas en una sartén, agregarles salsa de tomate y servir.