



Arroz con menestra de lentejas

Ecuador | Dificultad media | 50 Min | 4 Personas | Guiso



Este plato es un guiso muy común en la zona costera de Ecuador. Es fácil de preparar, barato y muy sabroso. Al ser un plato principal, por lo general se acompaña con pescado frito o huevos fritos.

Utensilios

- ~ cuchillo
- ~ cacerola
- ~ cuchara de madera

Preparación

Para la menestra:

- 1 Poner en remojo las lentejas por lo menos dos horas antes.
- 2 Luego, calentar el aceite en una olla y añadir la cebolla en cubos pequeños.
- 3 Una vez que está dorada la cebolla, agregamos los tomates rallados y el plátano verde rallado.
- 4 Dejamos sofreír estos ingredientes un minuto y agregamos las lentejas y el agua.
- 5 Hervimos esta mezcla durante 30 minutos. Salpimentamos.
- 6 Debemos controlar constantemente que no se seque la menestra.
- 7 Antes de retirar del fuego, añadimos el culantro picado y corregimos sabores (sal, pimienta, hierbas).

Para el arroz:

- 1 Calentamos aceite en una olla y agregamos el diente de ajo aplastado.
- 2 Luego añadimos el arroz y la quinua, dejamos que se mezcle en el aceite caliente por un minuto y luego agregamos el agua y la sal.
- 3 Dejamos que se cocine a fuego lento hasta que se evapore el agua.
- 4 Servimos el arroz y lo combinamos con la menestra en un plato.



Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 1 cebolla morada picada en cubos pequeños
- ½ plátano verde rallado
- 3 tomates medianos rallados sin piel
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Agua
- Culantro picado
- 1 ½ tazas de arroz
- ½ tazas de quinua
- 1 diente de ajo