LES RECEPTES DEL MENJADOR

per Javier Palacios

GRATEN DE LLENTIA VERMELLA AMB CARABASSÓ I ALBERGÍNIA

INGREDIENTS

400g de llentia vermella partida
1 dent d'all
1 porro
1 ceba dolça
1 albergínia
1 carabassó
1 pastanaga
400g tomàquet natural triturat
3-4 fulles d'alfàbrega
barreja de formatges per gratinar (edam, gouda, cheddar…)
oli d'oliva verge extra
sal

PREPARACIÓ

Rentem les llenties i les bullim durant 8-10 minuts, les colem i els tallem la cocció amb aigua freda (depenent de la marca de llenties, el temps de cocció pot variar).

En una paella amb oli d'oliva calent sofregim les verdures fins que estiguin daurades. Afegim el tomàquet triturat i una mica de sal. Quan el sofregit hagi reduït, afegim l'alfàbrega, que prèviament hem triturat amb l'all i oli d'oliva verge, i la llentia vermella. Deixem coure un parell de minuts i ho posem en una safata de forn, cobrim amb el formatge ratllat i gratinem.

ampa
Associació de Mares i Pares d'Alumnes de l'Escola Joan Miró