

Estofado Vegano Superalimento con Lentejas y Moringa

Para 6-9 personas



Ingredientes:

- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 1 pimiento picado
- 1 camote o 2 zanahorias (2 tazas picadas)
- 2-3 dientes de ajo cortados en cuadritos
- 2 tomates (1 taza picada)
- 1 manojo (10-20) de vainas de moringa tiernas cortadas
- 1 manojo de hojas de moringa
- 1 taza de lentejas



Espicias:

- 1 cucharadita de paprica,
- 2 cucharaditas de cúrcuma,
- 1 cucharadita comino,
- 1 cucharadita de orégano seco,
- 1 cucharadita de albahaca seca,
- 1 cucharadita de perejil seco,
- sal y pimienta al gusto

Indicaciones:

1. Saltear la cebolla en aceite durante 5 minutos.
2. Agregue el pimiento y la zanahoria o el camote y saltear 2 minutos más.
3. Agregue las especias, ajo fresco y saltee durante otros 2 minutos.
4. Agregue el tomate, vainas de moringa, lentejas y 6 tazas de caldo de verduras o agua.
5. Cocine a presión durante 12 minutos y 10 minutos en liberación natural, en una olla de barro o en la estufa durante aproximadamente una hora hasta que las lentejas estén bien cocidas. Agregue las hojas frescas de moringa y sirva.