

Cocció de llenties amb Thermomix

Segur que tothom ha fet llenties estofades amb Thermomix, aquestes receptes venen de gust per l'hivern però quant pugen les temperatures és millor menjar les amb amanides. Per això ens fa falta fer servir llenties només bullides. Les de conserva pel meu gust no queden gaire bé i a més a més tenen conservants, el millor és bullir nosaltres les llenties o comprar-les als llocs on coent llegum.

Fins ara ho feia utilitzant una olla tradicional, però no li trobava el punt, amb quedaven o molt desfetes o dures.

Amb el Thermomix he trobat el punt.



Ingredients:

- 250gr llenties pardines seques
- 1 litre aigua millor si és mineral
- 1 fulla de llaurer (optatiu)
- 1 culleradeta de sal
- un raig d'oli

Preparació:

1. Posarem les llenties amb remull un mínim de 5 hores
2. Després, posarem el litre d'aigua al got amb la sal, el llorer i l'oli.
3. Treure'm les llenties del remull i les posarem al

cistellet que col·locarem a dins del got.

4. Programarem **30 min temperatura varoma vel. 2**. Passat aquest temps comprovarem si han quedat bé i si li falta cocció afegirem **5 minuts** més amb **temperatura varoma i vel 2**.
5. Després les tindrem a punt per fer l'amanida. Us recomano utilitzar la vinagreta de pebrots i afegir el que vulgueu advocat, tomàquets cherry, olives cogombrets tallats a trossets, gambetes pelades, ous durs. El que tingueu per la nevera.
6. Recepta fàcil, plat complet per una dieta sana