



C/ Horno Viejo s/n
Alloza - Teruel.
696 816 138  606 652 131



Febrero'25

10 de febrero Día Mundial de la legumbre

ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE LENTEJAS ECOcomedor escolar CRA L'Albardin

Ingredientes para la boloñesa:

Lentejas de **EColecera**

Tomate natural si es de temporada o tomate embotado triturado de Gardeniers

Zanahorias, hinojo, cebolletas tiernas, ajo de Arándiga del Mercado Agroalimentario Unizar

AOVE Cooperativa San Martín

Pimienta molida de Comercio Justo

Sal marina

Ingredientes:

Espaguetis de **EColécera**

Ingredientes para emplatar:

Orégano seco

Cocción de las lentejas:

Lava las lentejas por inmersión, escúrrelas y cuécelas partiendo de agua fría con unas hojas de laurel y una rama de hinojo.

Cuando estén, lo sabrás si vas probando, más o menos a partir de 20 minutos, escúrrelas.

Guárdalas en un tape de vidrio con una chorretada de **AOVE**, y si quieres, un poco de sal.

Elaboración de la boloñesa:

Corta las cebolletas y las zanahorias pequeñas.

Sofríe a fuego lento las cebolletas, cuando esté transparente incorpora las zanahorias y cocínalas a fuego suave.

Añade el tomate triturado, y si te gusta, pimienta. Deja cocer suavemente unos 20 minutos.

Incorpora al sofrito la cantidad de lentejas cocidas que quieras y tras unos 5 minutos ya tendrás tu boloñesa de lentejas.

Emplatado:

Si ya tienes cocida tu pasta favorita de **EColécera**, ponla sobre un plato en forma de nido y en el centro la boloñesa de lentejas. Espolvorea con un poco de orégano y... tan sólo tendrás que mezclarlo y a disfrutar !