



## Frijoles y Lentejas

### Ingredientes (para 4 personas)

#### Ingredientes para el Hogao:

- 4 cdas de aceite Diana
- Vitaminas
- ½ taza de cebolla cabezona
- 1 ½ taza de tomate picado
- 1 diente de ajo picado
- Sal, pimienta, comino y color
- ½ taza de cebolla larga picada

#### Ingredientes lentejas:

- 2 tazas de lentejas Diana
- 5 tazas de caldo de carne o verduras
- 1 rama de cilantro
- ½ taza de hogao preparado
- 1 taza de papa picada
- ½ taza de zanahoria picada
- Sal

#### Ingredientes Frijoles:

- 2 tazas de Frijoles Diana
- 1 taza de hogao preparado
- 1 cubo de caldo
- Sal
- 6-7 tazas de agua
- 1 zanahoria rallada



### Preparación

#### Preparación Hogao:

- En una olla, calienta el aceite
- Sofríe la cebolla cabezona y la cebolla larga
- Agrega el ajo y el tomate
- Revuelve y agrega pimienta, sal, color y comino
- Revuelve

#### Preparación Lentejas:

- En un recipiente, lava y pon a remojar las lentejas de 1 a 2 horas antes
- En una olla a presión calienta el hogao y agrega las lentejas
- Agrega la zanahoria y la papa picada
- Revuelve por 1 min
- Agrega el caldo y una rama de cilantro
- Adiciona sal y deja cocinar tapado durante 20 min
- Apenas empiece a hervir la olla, baja el fuego
- Destapa sacando la presión
- Revuelve

#### Preparación Frijoles:

- En un recipiente, enjuaga los frijoles con agua y déjalos remojando desde el día anterior
- En una olla a presión pon el agua
- Agrega la zanahoria, los frijoles, el cilantro y revuelve
- Tapa la olla y cocina durante 40 min
- Destapa con cuidado
- Agrega el cubo de caldo desmenuzado, el hogao y revuelve
- Agrega sal al gusto
- Deja cocinar destapado 10 min más
- Sirve con un poco de cilantro

¡Disfruta!

**Inspírate todos los días.**

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.