21

BASE BÍBLICA DIRECTA



Guiso de lentejas inspirado en Jacob y Esaú

✦ Génesis 25:29–34

4 porciones · 15 min de trabajo + 35–50 min de cocción · Fácil

LA HISTORIA. Esaú llegó del campo agotado y cambió su derecho de primogénito por pan y un guiso de lentejas que Jacob había preparado. Génesis menciona lentejas y pan; la cebolla y el comino son añadidos razonables de hoy.

INGREDIENTES

- 250 g de lentejas secas (unas 1 ¼ tazas)
- 150 g de cebolla picada (1 cebolla mediana)
- 30 ml de aceite de oliva (2 cucharadas)
- ½ cucharadita de comino
- 900 ml de agua (unas 3 ¾ tazas)
- sal

PREPARACIÓN

1. Acitrona la cebolla en el aceite de 8 a 10 minutos. Agrega el comino, las lentejas lavadas y el agua.
2. Cocina a hervor suave, con la olla medio tapada, hasta que las lentejas estén suaves. Añade agua caliente si hace falta.
3. Machaca una porción pequeña para espesar y ajusta la sal. Sirve solo o con pan.

TRUCO DE COCINA
La lenteja común no necesita remojo. Solo lávala y quítale las piedritas.

SI TE FALTA ALGO
Usa lenteja verde o café, ajustando el tiempo de cocción.

ATENCIÓN
El tiempo depende de la lenteja. Prueba un grano antes de apagar.

Alérgenos: Revisa las etiquetas de lo que compres. Si lo sirves con pan, incluye trigo/gluten.

Conservación: P2 · ver la guía de conservación

Sirve con: el pan plano de cebada (2) o el pan rústico (1).

PARA BENDECIR LA MESA

Señor, cuando lleguemos cansados a la mesa, danos paciencia para no cambiar lo valioso por la prisa. Gracias por este guiso. Amén.