AMOSTRA

Marmita da semana

Três receitas que viram cinco almoços

Da lista da feira à pausa entre o trabalho e a academia



ALIMENTAÇÃO / 03

Lentilha com tomate e cominho

Rende quatro porções de acompanhamento. Conte aproximadamente 35 minutos. Reserve duas com caldo mais grosso para as marmitas em que ela vira molho.

Separe 180 g de lentilha seca, 2 tomates médios em cubos, meia cebola picada, 1 dente de alho amassado, 1 colher (chá) de óleo, meia colher (chá) de cominho e cerca de 600 ml de água. Ajuste o sal ao final.

- Escolha e lave a lentilha. Refogue a cebola no óleo em fogo médio até ficar translúcida. Junte o alho e o cominho e mexa por alguns segundos.
- Acrescente os tomates e mexa até começarem a soltar suco. Junte a lentilha e a água. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe a panela semiaberta.
- Cozinhe por cerca de 20 a 30 minutos, até os grãos ficarem macios. Se a água baixar antes disso, acrescente mais aos poucos.
- Para fazer molho, amasse parte da lentilha com as costas de uma colher e mexa até encorpar. Para servir com arroz, deixe os grãos inteiros e um pouco mais de caldo.