

# Lentejas con pulpo

## *Lentils with octopus*



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> *Restobar Chef Gema Penalva*

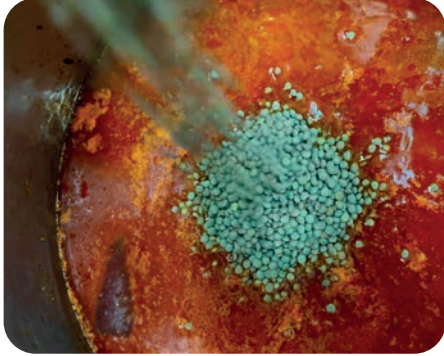


### Ingredientes (4 personas)

### *Ingredients (4 people)*

- 320 g de lentejas pardinas previamente remojadas.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- 2 l de fumet de pescado.
- 50 ml de vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimienta y pimentón.
- 1 pata de pulpo cocida.
- Almendras (opcional).
- *320 g pre-soaked pardina lentils.*
- *1 onion.*
- *2 garlic cloves.*
- *1 bay leaf.*
- *2 l fish stock.*
- *50 ml white wine.*
- *Extra virgin olive oil.*
- *Salt, pepper and paprika.*
- *1 boiled octopus tentacle.*
- *Almonds (optional).*

Elaboración · *Instructions*



En una olla a fuego medio ponemos las lentejas, la cebolla, el ajo y el laurel. Salpimentamos y cubrimos con el fumet de pescado y el vino blanco.

*Put the lentils, onion, garlic and bay leaf in a saucepan over a medium heat. Season with salt and pepper and cover with the fish stock and white wine.*

Cuando la cebolla y los ajos estén cocinados, los separamos, los trituramos en un vaso con un poco del caldo, y lo devolvemos a la olla. Esto lo haremos para espesar la salsa y que el guiso coja sabor.

*When the onion and garlic are cooked, remove them, crush them in a glass with a bit of the stock and return them to the pot. This is to thicken the sauce and give the stew more flavour.*



Mientras se hacen las lentejas, con un mortero rompemos un poco las almendras para que sean más finas y las pondremos en una sartén para que tuesten con un poco de aceite. Cuando estén doradas, las retiramos y las incluimos en el caldo.

*While the lentils are cooking, crush the almonds with a pestle and mortar to break them up and toast them in a pan with a little oil. When golden, remove them and add them to the stock.*

*In the same pan, fry the smoked paprika and add it to the stock.*



En esta misma sartén sofreímos también el pimentón ahumado y lo añadimos al guiso.

*Once the lentils have been cooking for an hour, lower the temperature and add the chunks of pre-boiled octopus. If you plan to boil the octopus at home, we recommend you freeze it for 24 hours and then boil it in a pot with water and a bay leaf.*

Cuando las lentejas lleven una hora cocinando, bajamos el fuego y añadimos el pulpo previamente cocido en trozos. Si el pulpo se cuece en casa, es recomendable congelarlo durante 24h y después hacerlo en una olla con agua y una hoja de laurel.

*Wait until everything is cooked. If it needs more stock during cooking, add water.*

Esperamos hasta que se termine de cocinar todo. Si en el proceso falta un poco de caldo, le añadiremos agua.

*Taste, season and leave to rest.*



Probamos, rectificamos de sal y dejamos reposar.

*This is a healthy, quick and easy recipe to make. You can also double the quantity and freeze portions.*

Es un plato saludable, rápido y fácil de preparar. Además, permite doblar las cantidades y congelar.

*Bon appétit!*

¡A disfrutar!

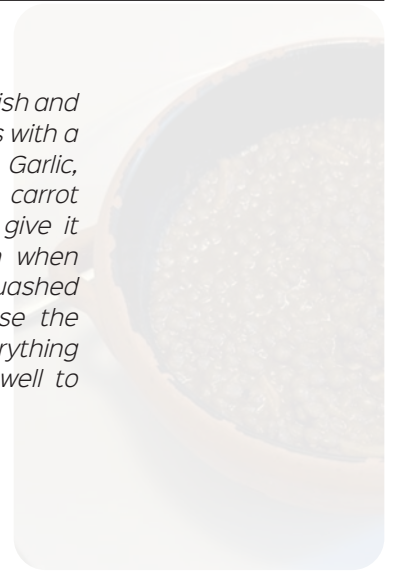
### Glosario · Glossary

#### Fumet de pescado

#### Fish stock

Se trata de un caldo hecho a base de restos y espaldas de pescado y marisco con alto contenido en gelatina. Para darle más sabor se suele sofreír antes ajo, cebolla, puerro, apio y zanahoria picados y al añadir el pescado se chafa un poco con un cucharón para que suelten todo el jugo del interior. Cuando está todo cocinado, se cuele bien para quedarnos solo con el fumet.

*This stock is made with fish and shellfish guts and bones with a high gelatine content. Garlic, onion, leek, celery and carrot is usually fried first to give it more flavour and then when the fish is added it is squashed with a spoon to release the inner juices. When everything is cooked, it is sieved well to leave just the stock.*



### Beneficios y curiosidades · Benefits and interesting facts

**Lentejas:** La semilla de la lenteja proviene de la planta llamada *lens esculenta*. Al tener un elevado aporte de fibra dietética, su consumo habitual contribuye a prevenir la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares, incluidas la obesidad, diabetes y cáncer. Son ricas en minerales como el hierro, magnesio, fósforo, potasio, calcio y cobre, y en vitaminas del grupo B. Contiene grandes cantidades de antioxidantes, son buenas para el colesterol y el envejecimiento celular, y tienen oligosacáridos que actúan como probiótico. Son también bajas en grasa.

Se recomienda ponerlas en remojo 24h antes de su cocción o consumirlas en puré o cremas para evitar los gases y mejorar su digestión.

Después de comer lentejas es recomendable tomar vitamina C (kiwi, naranjas, mandarinas...) para ayudar a la correcta absorción del hierro. Además, para conseguir una proteína completa y de alta calidad podemos combinarlas con arroz.

El agua de las lentejas también es una aquafaba estupenda para sustituir por el huevo.

**Lentils:** Lentil seeds come from a plant called *lens esculenta*. As it has a high fibre content, regular consumption can help to prevent osteoporosis and cardiovascular illnesses, including obesity, diabetes and cancer. Lentils are rich in minerals such as iron, magnesium, phosphorus, potassium, calcium and copper, and vitamin B. They also have high quantities of antioxidants, are good for cholesterol and cellular aging, and have oligosaccharides which act as probiotics. They are also low in fat.

*It is recommended to soak them for 24 hours before cooking or eating in purées and soups to prevent gases and to facilitate better digestion.*

*After eating lentils it is recommended to take vitamin C (kiwi, oranges, mandarins...) to help with proper iron absorption. Furthermore, to achieve a complete, high-quality protein, mix them with rice.*

*The lentil water is called aquafaba and is great for substituting eggs.*

**Pulpo:** Es un alimento ideal para mantener una dieta sana y equilibrada, pues es bajo en grasas, tiene un alto nivel de nutrientes y contiene vitamina B, E, zinc, potasio, calcio, sodio y yodo. La proteína del pulpo es de alto valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales que necesita el cuerpo. Su consumo ayuda a regular la presión arterial y previene de enfermedades como el asma, la bronquitis o la diabetes.

Es muy adecuado consumirlo durante el embarazo porque, gracias a su alto contenido en ácido fólico, ayuda a prevenir la espina bífida y el mal desarrollo del cerebro del bebé.

**Octopus:** It is the perfect food to maintain a healthy and balanced diet, given that it is low in fat, has a high level of nutrients and contains vitamin B, E, zinc, potassium, calcium, sodium and yodo. Octopus protein is of high biological value, as it contains all the essential amino acids that our bodies need. Its consumption helps regulate blood pressure and prevents diseases such as asthma, bronchitis, and diabetes.

*It is great to consume during pregnancy because, thanks to its high content of folic acid, it helps to prevent split spine and poor brain development in babies.*