

**Libreta:** Legumbres  
**Creado:** 25/03/2018 14:26  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/potaje-de-lentejas.html>

---

## Potaje de lentejas

### INGREDIENTES

400 gr. de lentejas,  
2 tomates,  
1 cebolla,  
1 ajo,  
Pan cateto,  
Sal.

### PREPARACIÓN

Se lavan las lentejas en agua fría y se ponen al fuego, acompañadas de cebollas y ajos troceados y tomate previamente frito.

Cuando las lentejas estén tiernas, se retiran del fuego y se les echa una miga de pan cateto, empapado en vinagre y desmenuzado.

Se sirven inmediatamente, para que el pan no se deshaga del todo.

### **Nota:**

Esta receta, muy sencilla, se encuentra extendida por toda Málaga, aunque la que transcribimos aquí procede de Ronda. Es plato que nace en la más remota antigüedad, aunque la denominación de "potaje", que procede de 'pot' (puchero) puede datarse en los principios del siglo XIX.

El potaje de lentejas une a su sencillez su economía y unas especiales condiciones alimenticias: hasta los más pequeños saben que abunda en "hierro", aunque no sepan bien de qué se trata.

Quienes vivieron en los difíciles tiempos de la posguerra recordarán el cuidado que había que poner a la hora de limpiar las lentejas, para que no quedaran piedrecillas.