

Ensalada de lentejas y arroz con avellanas

aderezada con salsa cremosa de chipotle

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido Picante opcional

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

15



Lentejas



Arroz basmati



Ajo tierno



Cilantro



Limón



Pasta chipotle



Yogur griego



Avellanas enteras crudas



Brotos de espinacas



Tomate

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, ensaladera, bol pequeño, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Lentejas	380 gramos	760 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Limón	1 unidad	2 unidades
Pasta chipotle 11) 13) 14)	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	486 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2531/605	521/125
Grasas (g)	10,5	2,2
de las cuales saturadas (g)	4,0	0,8
Carbohidratos (g)	90,1	18,5
de los cuales azúcares (g)	9,1	1,9
Proteínas (g)	27,0	5,6
Sal (g)	2,2	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

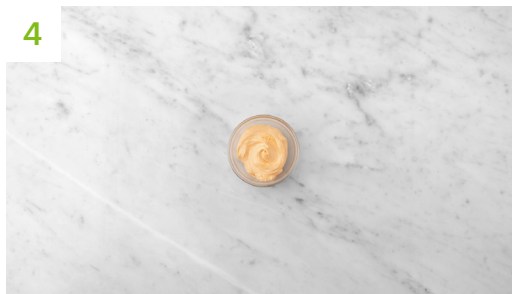
♻️ ¡Recíclame!



1 Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega la **pasta chipotle**, el **yogur griego** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve con ayuda de unas varillas, hasta conseguir una **salsa** homogénea.

CONSEJO: Puedes agregar menos pasta de chipotle si prefieres la salsa menos picante.



2 Prepara los ingredientes

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega las **avellanas** y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Deshoja y pica finamente la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



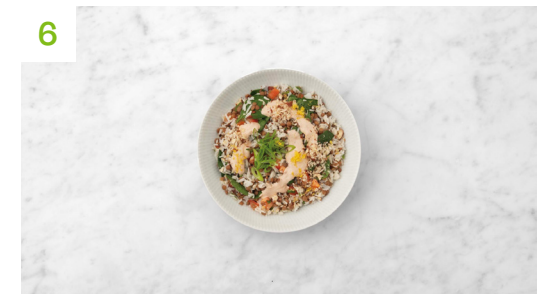
5 Combina los ingredientes

Pica las **avellanas** tostadas. Cuando el **arroz** haya perdido temperatura, agrega el **arroz** y las **espinacas** a la ensaladera con las **lentejas**. **Salpimenta** al gusto y mezcla bien.



3 Adereza las lentejas

Escurre las **lentejas** con ayuda del colador. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p), luego, córtalo por la mitad. En una ensaladera, agrega las **lentejas**, el **cilantro** picado, el **tomate**, la parte blanca del **ajo tierno**, zumo de **limón** al gusto y un chorrito generoso de **aceite**. **Salpimenta** y remueve bien.



6 Emplata y disfruta

Sirve la ensalada de **lentejas** y **arroz** en platos hondos y agrega la **salsa cremosa de chipotle** encima. Decora con la parte verde del **ajo tierno**, las **avellanas** picadas y **ralladura de limón** al gusto.

¡Que aproveche!