



Crema casera de zanahoria con queso de cabra con lentejas crujientes al pimentón

Familia Vegetariano

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

4



Zanahoria



Nata líquida



Pimentón ahumado



Puerro



Chalota



Lentejas



Rulo de queso de cabra

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, jarra medidora, papel de cocina, pelador, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Puerro	1 unidad	2 unidades
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Lentejas	780 gramos	1560 gramos
Rulo de queso de cabra* 7)	1 paquete	2 paquetes
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	800 ml	1600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	782 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3544/ 847	454/ 108
Grasas (g)	27,2	3,5
de las cuales saturadas (g)	18,5	2,4
Carbohidratos (g)	85,0	10,9
de los cuales azúcares (g)	18,6	2,4
Proteínas (g)	31,0	4,0
Sal (g)	2,8	0,4

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza.

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



1 Prepara las lentejas

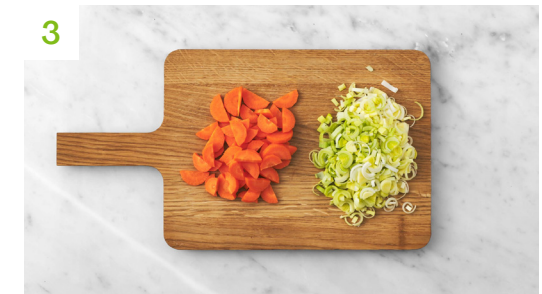
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Escurre las **lentejas** con ayuda de un colador. Luego, coloca la mitad de las **lentejas** sobre un papel de cocina y cúbreelas con otro papel de cocina. Presiona ligeramente para eliminar la humedad restante, con cuidado de no romperlas.



2 Hornea las lentejas

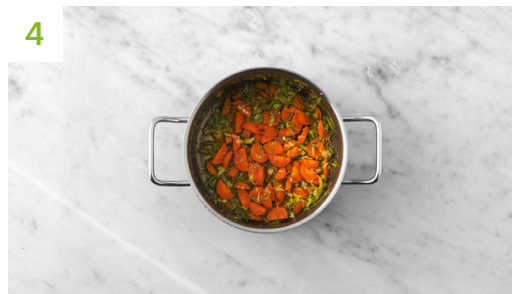
Coloca las **lentejas** que has secado en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezadas. Reparte en una sola capa y hornea a media altura 15-20 min o hasta que queden crujientes. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Puedes hornear las lentejas 5 min más si no están crujientes.



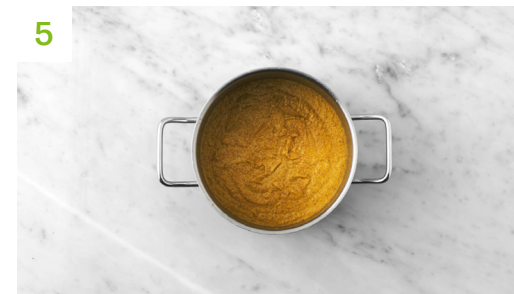
3 Prepara las verduras

Mientras tanto, retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córdalo por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas finas. Pela y pica la **chalota**. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



4 Cocina las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade la **chalota**, el **puerro** y la **zanahoria**, **salpimienta** y rehoga a fuego medio-alto durante 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden.



5 Tritura la crema

En la olla, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y la **nata líquida**, **salpimienta** y cocina a fuego medio 15-20 min, moviendo regularmente. Luego, añade las **lentejas** restantes y tritura con ayuda de un túrmix hasta que quede una **crema** homogénea. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la crema menos espesa.



6 Emplata y disfruta

Desmenuza el **queso de cabra** en trozos. Sirve la **crema de zanahoria y lentejas** en platos y cubre con las **lentejas** crujientes y el **queso de cabra**. Acaba el plato añadiendo un chorrito de **aceite**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

