

# Ensalada de lentejas con espárragos verdes con queso ricotta, anacardos y crema de vinagre balsámico

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

4



Espárragos verdes



Lentejas



Rúcula



Queso Ricotta



Anacardos



Miel



Vinagre balsámico



Crema de vinagre balsámico

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén mediana, ensaladera, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Espárragos verdes	200 gramos	400 gramos
Lentejas	340 gramos	680 gramos
Rúcula*	100 gramos	200 gramos
Queso Ricotta* <b>7)</b>	125 gramos	250 gramos
Anacardos <b>2)</b>	20 gramos	40 gramos
Miel	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Crema de vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	424 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1962/ 469	463/ 111
Grasas (g)	12,6	3,0
de las cuales saturadas (g)	6,1	1,4
Carbohidratos (g)	36,7	8,7
de los cuales azúcares (g)	12,6	3,0
Proteínas (g)	18,5	4,4
Sal (g)	0,9	0,2

## Alérgenos

**2)** Fruto secos **7)** Leche **14)** Sulfitos.

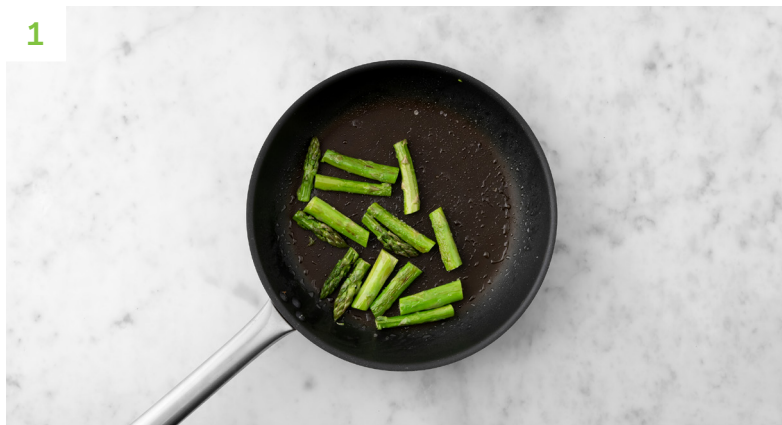
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



1



## Saltea los espárragos

Corta y desecha la parte inferior de los **espárragos**, más blanca y dura. Luego, corta los **espárragos** en tercios. En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Una vez caliente, agrega los **espárragos** y cocina 3-4 min, hasta que se doren ligeramente. Retira del fuego y **salpimenta**.

3



## Prepara el aliño

En un bol pequeño, mezcla el **vinagre balsámico**, la **miel** y un chorrito de **aceite**. Agrega el **aliño** a la ensaladera con las **lentejas** y remueve para que todos los ingredientes queden bien aderezados. **Salpimenta** la **ensalada** al gusto.

2



## Prepara los ingredientes

Escurre las **lentejas** con ayuda de un colador y colócalas en una ensaladera. Añade la mitad del **queso ricotta** (doble para 4p) y desmenúzalo en trozos pequeños. Agrega la **rúcula**. Pica los **anacardos** en trozos medianos y agrega la mitad a la ensaladera.

4



## Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada de lentejas** en boles y agrega encima los **espárragos** salteados. Espolvorea los **anacardos** picados restantes y cubre con la **crema de vinagre balsámico**.

## ¡Que aproveche!