



# Guiso rápido de lentejas y setas con crema de queso a la menta y ensalada de rúcula

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

8



Lentejas



Puerro



Mix de especias mexicanas



Perejil



Tomate concentrado



Menta



Queso griego



Champiñones



Yogur griego



Rúcula



Vinagre balsámico



Caldo vegetal

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:

Colador, jarra medidora, olla mediana, sartén mediana, bol pequeño, bol grande.

## Ingredientes

	2P	4P
Lentejas	340 gramos	680 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Mix de especias mexicanas	1 sobre	2 sobres
Perejil*	1 unidad	1 unidad
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Menta*	1 unidad	1 unidad
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	564 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2001/ 478	355/ 85
Grasas (g)	17,7	3,1
de las cuales saturadas (g)	11,5	2,1
Carbohidratos (g)	49,3	8,8
de los cuales azúcares (g)	14,5	2,6
Proteínas (g)	26,5	4,7
Sal (g)	4,0	0,7

## Alérgenos

7) Leche 10) Apio 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.



## Prepara las verduras

Escurre las **lentejas** en un colador. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Quita la parte verde del **puerro** y divide la parte blanca en dos de manera longitudinal, luego, corta en rodajas. Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo y córtalos en cuartos. En una olla mediana, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo. Lleva el **caldo** a ebullición y cocina hasta que quede bien disuelto. Reserva.



## Prepara el guiso

Agrega el **tomate concentrado** y la mitad del **vinagre balsámico** por persona en la sartén y saltea 2 min. Agrega el **caldo**, las **lentejas** y el **yogur** restante y cocina 2 min removiendo de vez en cuando. Mezcla en un bol grande el **vinagre balsámico** restante, un chorrito de **aceite** y el resto de **perejil** y **menta**. Agrega la mitad de la **rúcula** (doble para 4p). Condimenta con **sal** y **pimienta**.

**CONSEJO:** Si ves que queda muy seco, puedes añadir un poco de agua.



## Cocina los vegetales

En una sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y fríe el **ajo** 1-2 min o hasta que esté dorado. Añade el **puerro**, los **champiñones** y las **especias mexicanas**. Cocina 3-4 min, hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse. Mientras tanto, deshoja el **perejil** y la **menta** y pícalos finamente. Mezcla la mitad del **perejil** y la mitad de la **menta** con la mitad del **yogur** en un bol pequeño. **Salpimienta** y reserva.



## Emplata y disfruta

Divide el **guiso de lentejas** entre boles o platos hondos. Desmenuza el **queso griego** por encima y decora con el **yogur** a la menta. Sirve con la **ensalada**.

## ¡Que aproveche!