



Lentejas con langostinos al estilo marroquí con boniato asado y salsa de yogur al cebollino

<650 calorías Fácil y rápido Picante

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12



Mezcla de especias de Oriente Medio



Langostinos



Lentejas



Caldo vegetal



Harissa en pasta



Brotos de espinacas



Yogur griego



Cebollino



Boniato

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, bol grande, sartén grande, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Lentejas	340 gramos	680 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Harissa en pasta 14)	½ sobre	1 sobre
Brotos de espinacas*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Boniato	200 gramos	400 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	474 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2347/ 561	495/ 118
Grasas (g)	8,5	1,8
de las cuales saturadas (g)	3,7	0,8
Carbohidratos (g)	47,8	10,1
de los cuales azúcares (g)	9,2	1,9
Proteínas (g)	29,2	6,2
Sal (g)	2,8	0,6

Alérgenos

3) Sésamo **5)** Crustáceos **7)** Leche **9)** Mostaza **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 o nuestra app para evaluar la receta.



1



Hornea el boniato

Precalienta el horno a 220°C. Corta el **boniato** por la mitad y, luego, en dados de 2 cm. Coloca los dados de **boniato** en una bandeja de horno con papel de horno y añade un chorrito de **aceite** y la mitad de las **especias de Oriente Medio**. **Salpimienta** y remueve bien para que el **boniato** quede bien aderezado. Cocina en la parte superior del horno 18-20 min o hasta que esté blando en el interior y dorado por fuera.

3



Cocina las lentejas y langostinos

Agrega a la sartén las **lentejas** y la mitad de las **espinacas** (doble para 4p) y cocina 2-3 min. **Salpimienta** y reserva en un bol grande. En un bol, mezcla los **langostinos** con las **especias de Oriente Medio** restantes y **salpimienta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y cocina los **langostinos** 3-4 min, hasta que estén bien hechos.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

2



Prepara los ingredientes y el caldo

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre las **lentejas** con ayuda de un colador. En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Añade el **caldo vegetal** en polvo, la mitad de la **harissa en pasta** (doble para 4p) y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego medio 2-3 min, hasta que el **caldo** se reduzca a la mitad.

4



Prepara la salsa y emplata

Limpia el bol pequeño usado para los **langostinos**. Luego, agrega el **yogur griego**, un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p) y añade la mitad del **yogur**, reserva la mitad restante para el emplatado. Sirve las **lentejas con harissa** en platos y coloca los **langostinos** encima. Agrega el **boniato asado** y la **salsa de yogur y cebollino** sobre el plato. Espolvorea el **cebollino** restante al gusto.

¡Que aproveche!