

Ensalada de lentejas con queso de cabra

aderezada con vinagreta cítrica con avellanas tostadas

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 10 min • Listo en: 20 min

9



Lentejas



Mezclum



Rulo de queso de cabra



Limón



Salsa de soja dulce



Avellanas enteras crudas



Mix de especias tailandesas

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, ensaladera, bol pequeño, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Lentejas	680 gramos	1360 gramos
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Rulo de queso de cabra* 7)	1 paquete	2 paquetes
Limón	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Avellanas enteras crudas 2)	20 gramos	40 gramos
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	540 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3121/ 746	578/ 138
Grasas (g)	28,9	5,4
de las cuales saturadas (g)	15,9	2,9
Carbohidratos (g)	53,6	9,9
de los cuales azúcares (g)	8,6	1,6
Proteínas (g)	37,9	7,0
Sal (g)	3,5	0,6

Alérgenos

2) Fruto secos 7) Leche 11) Soja.

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



Carameliza el queso de cabra

Precalienta el horno a 220°C en la opción de gratinar. Corta el **rulo de queso de cabra** en rodajas de 1 cm, de forma que queden 3 rodajas por persona. Coloca las rodajas de **queso de cabra** en una bandeja de horno con papel de horno y espolvorea encima el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Cuando el horno esté caliente, hornea el **queso** en el estante superior durante 8-10 min, hasta que se caramelice.

3



Prepara el aliño

En un bol pequeño, agrega la **salsa de soja dulce**, el zumo de 3 gajos de **limón** (doble para 4p) y un chorrito generoso de **aceite**. Mezcla con ayuda de unas varillas. Cuando las **avellanas** estén listas y se hayan enfriado, pícalas y agrégalas al bol con el **aliño cítrico**.

2



Adereza las lentejas

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y, luego, córtalo en gajos. Escurre las **lentejas** con un colador y colócalas en una ensaladera. Agrega el **mix de especias tailandesas**, la **ralladura de limón**, el zumo de un gajo de **limón** (doble para 4p) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla. Cuando queden 4-5 min para que el **queso** esté listo, agrega las **avellanas** a la bandeja de horno y cocina el tiempo restante, hasta que estén crujientes.

4



Emplata y disfruta

En la ensaladera con las **lentejas**, agrega el **mezclum** y la mitad del **aliño cítrico**. Mezcla bien para que la **ensalada** quede bien aderezada. Sirve la **ensalada de lentejas** en la base de los platos y agrega encima el **queso de cabra** caramelizado. Agrega el **aliño cítrico de avellanas** restante sobre el plato.

¡Que aproveche!