

# Crema casera de calabacín y manzana con lentejas crujientes al horno

Vegetariano

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

8



Manzana



Calabacín



Lentejas



Puerro



Cebolla



Caldo vegetal



Crème Fraîche



Nuez moscada

## 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, jarra medidora, papel de cocina, olla, tapa.

## Ingredientes

|                          | 2P         | 4P         |
|--------------------------|------------|------------|
| Manzana                  | 1 unidad   | 2 unidades |
| Calabacín*               | 1 unidad   | 2 unidades |
| Lentejas                 | 380 gramos | 760 gramos |
| Puerro                   | 1 unidad   | 2 unidades |
| Cebolla                  | ½ unidad   | 1 unidad   |
| Caldo vegetal <b>10)</b> | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Crème Fraîche* <b>7)</b> | 200 gramos | 400 gramos |
| Nuez moscada             | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Ajo                      | 1 unidad   | 2 unidades |
| Agua                     | 500 ml     | 1000 ml    |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g   |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 633 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2925/<br>699 | 462/<br>111 |
| Grasas (g)                             | 31,9         | 5,0         |
| de las cuales saturadas (g)            | 20,3         | 3,2         |
| Carbohidratos (g)                      | 55,6         | 8,8         |
| de los cuales azúcares (g)             | 19,1         | 3,0         |
| Proteínas (g)                          | 22,4         | 3,5         |
| Sal (g)                                | 3,5          | 0,6         |

## Alérgenos

**7)** Leche **10)** Apio.

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

## ¡Ponle nota!

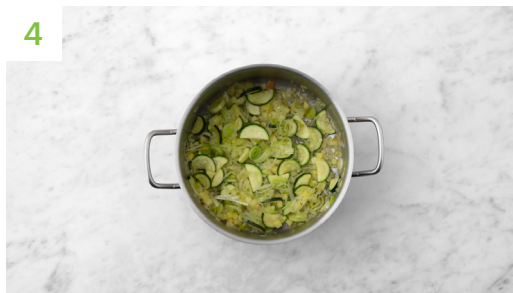
¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



## 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, colócalas sobre un papel de cocina y cúbrealas con otro papel de cocina. Presiona ligeramente para eliminar la humedad restante de las **lentejas**, con cuidado para no romperlas.



## Saltea las verduras

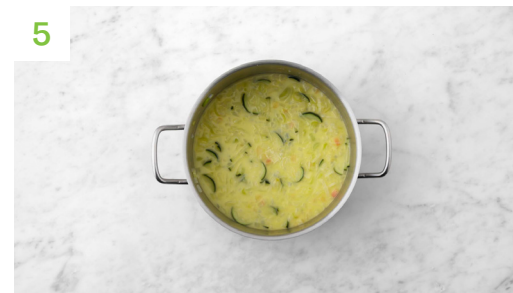
Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **calabacín**, la **cebolla**, el **puerro**, la **manzana** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse. **Salpimenta** al gusto.



## Hornea las lentejas

Reparte las **lentejas** en una sola capa en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima la **nuez moscada** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve para que queden bien aderezadas. Reparte en una sola capa y hornea a media altura 15-20 min. Remueve a mitad de cocción.

**CONSEJO:** Puedes utilizar dos bandejas de horno si las lentejas no caben en una sola.



## Agrega el caldo

En la olla con las **verduras**, agrega la **crème fraîche**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta**, mezcla bien y lleva a ebullición con la olla tapada. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 10 min, hasta que las **verduras** estén tiernas.



## Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas. Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta en dados de 1 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



## Emplata y disfruta

Cuando las **verduras** estén tiernas, tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede una **crema** lisa y homogénea. Sirve la crema de **calabacín** y **manzana** en platos hondos y agrega encima las **lentejas** crujientes.

¡Que aproveche!