

Crema casera de calabacín y manzana con lentejas crujientes al horno

Familia Vegetariano

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

9



Manzana



Calabacín



Lentejas



Puerro



Cebolla



Caldo vegetal



Crème Fraîche



Nuez moscada

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo.

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

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 10)	1 sobre	2 sobres
Crème Fraîche* 7)	200 gramos	400 gramos
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Agua	500 ml	1000 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	605 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2724/ 651	450/ 108
Grasas (g)	31,3	5,2
de las cuales saturadas (g)	20,2	3,3
Carbohidratos (g)	56,8	9,4
de los cuales azúcares (g)	18,9	3,1
Proteínas (g)	16,0	2,6
Sal (g)	2,9	0,5

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.



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 de no romperlas.



Hornea las lentejas

Coloca las **lentejas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima la **nuez moscada** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** 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.



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.



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.



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). **Salpimienta**, mezcla bien y lleva a ebullición con la olla tapada. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 10 min más, hasta que las **verduras** estén tiernas.



Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

