

Koftas caseras de bulgur y lentejas con salsa de yogur a la menta y ensalada con anacardos

Familia Vegetariano

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

19



Bulgur



Cebolla



Comino en polvo



Pimentón ahumado



Menta



Yogur griego



Mezclum



Anacardos



Lentejas



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, harina, agua, vinagre de vino tinto, aceite para freír.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol grande, jarra medidora, sartén, ensaladera, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Comino en polvo	½ sobre	1 sobre
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Menta	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Anacardos 2)	10 gramos	20 gramos
Lentejas	390 gramos	780 gramos
Ajo	2 unidades	4 unidades
Aceite para freír	150 ml	300 ml
Harina para las albóndigas	50 gramos	100 gramos
Harina	4 cucharadas	8 cucharadas
Agua	100 ml	200 ml
Vinagre de vino tinto	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	530 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4171/ 997	788/ 188
Grasas (g)	84,3	15,9
de las cuales saturadas (g)	13,8	2,6
Carbohidratos (g)	78,0	14,7
de los cuales azúcares (g)	7,0	1,3
Proteínas (g)	21,5	4,1
Sal (g)	1,1	0,2

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Saltea la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



Forma las koftas

En una ensaladera, mezcla con unas varillas un chorrito de **aceite**, **sal** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). En el bol con las **lentejas** y el **bulgur**, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla con una espátula. Agrega un chorrito de **agua** y mezcla de nuevo hasta que quede homogéneo. Con las manos, forma 6 **albóndigas** por persona.

CONSEJO: Puedes agregar un poco más de harina para que quede una mezcla más compacta.



Agrega el bulgur y las lentejas

Cuando la **cebolla** esté lista, añade el **pimentón**, la mitad del **comino** (doble para 4p) y mezcla. Escurre las **lentejas** y agrégalas a la sartén. Rehoga a fuego medio 2 min, removiendo. Luego, añade el **bulgur** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 4-5 min, removiendo. Cuando esté listo, coloca la mezcla de **bulgur** y **lentejas** en un bol grande, tápalo y déjalo reposar en la nevera 10-15 min.

CONSEJO: Para que se enfríe rápido, debes colocar la mezcla de bulgur y lentejas en las paredes del bol.



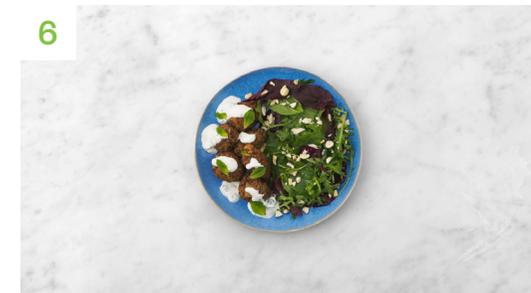
Fríe las koftas

En un plato, agrega la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes) y enharina las **albóndigas** de **bulgur** y **lentejas**. En una sartén antiadherente, calienta a fuego medio el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Cuando el **aceite** esté caliente, fríe las **koftas vegetarianas** 4-5 min, hasta que se doren.



Prepara la salsa

Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). En un bol, agrega la **menta** picada, el **yogur griego**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla hasta que quede una **salsa** homogénea. Con la base de un cazo, aplasta los **anacardos** en su propia bolsa para picarlos.



Emplata y disfruta

En la ensaladera, agrega el **mezclum** y los **anacardos** y remueve para que la **ensalada** quede aderezada. Sirve las **koftas de lentejas y bulgur** a un lado de los platos y acompaña con la **ensalada**. Acaba añadiendo la **salsa de yogur y menta** sobre las **koftas**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

