



# Crema casera de zanahoria con queso de cabra con lentejas crujientes al pimentón

Familia Vegetariano

4



Zanahoria



Leche



Pimentón ahumado



Puerro



Chalota



Lentejas



Rulo de queso de cabra

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 35 mins



Las zanahorias son beneficiosas para la vista debido a su alto contenido de betacaroteno, un pigmento que el cuerpo convierte en vitamina A, esencial para la salud ocular y la prevención de problemas de visión como la ceguera nocturna. Con HelloFresh, ¡podrás cuidar mucho más que tu estómago!

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, jarra medidora, papel de cocina, pelador, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Leche <b>7)</b>	200 ml	400 ml
Pimentón ahumado <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Puerro	1 unidad	2 unidades
Chalota	2 unidades	4 unidades
Lentejas	780 gramos	1560 gramos
Rulo de queso de cabra* <b>7)</b>	1 paquete	2 paquetes
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	800 ml	1600 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
<b>en base a los ingredientes sin cocinar</b>	<b>832 g</b>	<b>100 g</b>
Valor energético (kJ/kcal)	3170/ 758	381/ 91
Grasas (g)	33,7	4,1
de las cuales saturadas (g)	11,9	1,4
Carbohidratos (g)	90,6	10,9
de los cuales azúcares (g)	19,7	2,4
Proteínas (g)	34,4	4,1
Sal (g)	2,8	0,3

## Allergens

7) Leche 9) Mostaza.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



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



## 2 Hornea las lentejas

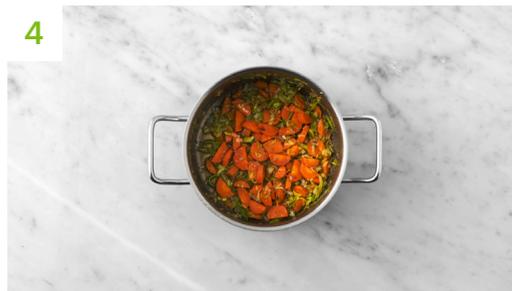
Coloca las **lentejas** que has secado en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezadas. Reparte en una sola capa y hornea a media altura 15-20 min o hasta que queden crujientes. Remueve a mitad de cocción.

**CONSEJO:** Puedes hornear las lentejas 5 min más si no están crujientes.



## 3 Prepara las verduras

Mientras tanto, retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córdalo por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas finas. Pela y pica la **chalota**. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



## 4 Cocina las verduras

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, añade la **chalota**, el **puerro** y la **zanahoria**, **salpimienta** y rehoga a fuego medio-alto durante 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden.



## 5 Tritura la crema

En la olla, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y la **leche**, **salpimienta** y cocina a fuego medio 15-20 min, moviendo regularmente. Luego, añade las **lentejas** restantes y tritura con ayuda de un túrmix hasta que quede una **crema** homogénea. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la crema menos espesa.



## 6 Emplata y disfruta

Desmenuza el **queso de cabra** en trozos. Sirve la **crema de zanahoria y lentejas** en platos y cubre con las **lentejas** crujientes y el **queso de cabra**. Acaba el plato añadiendo un chorrito de **aceite**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

