

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

Familia Vegetariano

9



Manzana



Calabacín



Lentejas



Puerro



Cebolla



Caldo vegetal



Crème Fraîche



Nuez moscada

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 35 mins



Descubre de la mano de HelloFresh esta sabrosa crema de calabacín y manzana, que cubrimos con lentejas horneadas con nuez moscada, que te sorprenderá no haber probado nunca tras disfrutar de su textura y apreciar lo mucho que aportan a este plato. Esta receta tiene una preparación sencilla y un resultado sorprendente, así que no te la pierdas y elígela para que llegue a tu casa la próxima semana.

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

## Ingredientes

	2P	4P
Manzana	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Lentejas	390 gramos	780 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
Agua	500 ml	1000 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

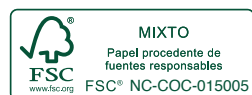
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	630 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2811/ 672	446/ 107
Grasas (g)	45,3	7,2
de las cuales saturadas (g)	22,2	3,5
Carbohidratos (g)	60,0	9,5
de los cuales azúcares (g)	19,0	3,0
Proteínas (g)	17,4	2,8
Sal (g)	3,0	0,5

## Alérgenos

7) Leche **10)** Apio.

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



## 2 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**. **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.



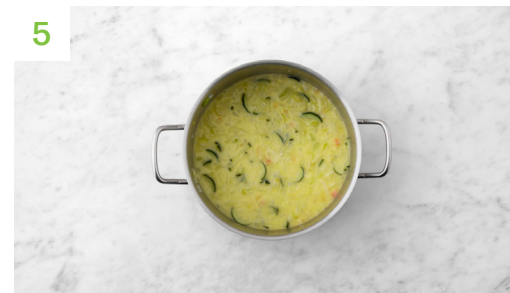
## 3 Prepara las verduras

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. Córdalo 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.



## 4 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.



## 5 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 más, hasta que las **verduras** estén tiernas.



## 6 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 **pimiento**. Sirve la crema de **calabacín** y **manzana** en platos hondos y agrega encima las **lentejas** crujientes. Sirve las **lentejas** restantes en un bol.

¡Que aproveche!

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

