



Lentejas con zanahorias asadas



Tiempo de preparación: 35 minutos



Raciones: 2-3

INGREDIENTES

- 1 bote de lentejas cocidas
- 4 zanahorias
- Unos dados de queso feta vegetal
- Un puñado de avellanas tostadas
- 1 bola de remolacha

Para la salsa

- 3 cucharadas de yogur
- Unas hojas de menta o hierbabuena
- Jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo rallado
- Pepinillos picados finamente
- Sal

PREPARACIÓN

1. Asa las zanahorias en el horno con aceite de oliva, sal y pimienta o cocínalas en el microondas con lekué.
2. Enjuaga las lentejas y mezcla con el resto de ingredientes.
3. Añade las zanahorias asadas.
4. Mezcla los ingredientes de la salsa y espárcela por encima. Puedes sustituir esta salsa por hummus si lo prefieres.

*Puedes sustituir la salsa por guacamole o hummus



609 567 839



Claricetas.es



claricetas