

LENTEJAS CON MANZANA

4 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Legumbres · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
264 kcal	10 g
Grasas	Carbohidratos
12 g	31 g
Fibra	Sal
10 g	1.3 g

Ingredientes

- 400 g de lentejas cocidas
- 300 g de manzanas
- 100 g de cebollas
- 20 g de aceite de oliva
- 5 g de cúrcuma
- 5 g de comino molido
- 5 g de curry
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Corta la cebolla en juliana y póchala en una sartén con el aceite a fuego medio hasta que esté transparente.
- 2** Añade la manzana con piel en dados y cocina 10 minutos.
- 3** Escurre las lentejas y pásalas a la sartén con la cebolla y la manzana; rectifica de sal, añade cúrcuma, comino y curry y mueve con cuchara de madera para que no se pegue.
- 4** Cocina 10 minutos más y sirve.

THERMOMIX

- 1** En una sartén, pocha la cebolla en juliana con el aceite a fuego medio hasta que esté transparente.
- 2** Añade la manzana en dados con piel y cocina. **10 min**
- 3** Incorpora las lentejas escurridas a la sartén; rectifica de sal, añade cúrcuma, comino y curry y mezcla con cuchara de madera para que no se pegue.
- 4** Cocina y sirve. **10 min**

Consejos

- Usa manzana firme (tipo crujiente) para que mantenga mejor la forma al saltearla y no se deshaga.
- Si quieres un sabor más suave, reduce el curry y deja el comino como protagonista.
- Para un punto más aromático, añade las especias al final del salteado y remueve 30-60 segundos antes de servir.

- Si las lentejas quedan secas, añade 1-2 cucharadas de agua caliente y mezcla para ligar sin añadir ingredientes nuevos. En versión “batch cooking”, guarda por separado el salteado de cebolla/manzana y mezcla con las lentejas justo al recalentar.