

ESPÁRRAGOS ABRAZADOS CON ENSALADA DE LENTEJAS TIBIAS



Receta

Ingredientes

- 210 g de 1 paquete de Lentejas Beluga Trevijano.
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 1,5 l agua tibia (lentejas)
- 400 g espárragos verdes
- 6 g de sal
- 1 cebolla tierna
- 8 lonchas de jamón de parma
- 100 g de queso tierno de cabra

Preparación

- 1** – Primero cocinamos el paquete de lentejas beluga Trevijano. Solamente tenéis que hervir en una olla 1,5l de agua y 6 g de sal a fuego lento, durante 30´ tapar y reservar.
- 2** – Limpiar los espárragos, partir con los dedos y rallar el queso para preparar los rollitos. Colocamos una loncha de jamón y rellenamos con queso y 4 espárragos aprox, enrollamos y cerramos bien. Los colocaremos al horno unos 15 minutos a 180 °C .
- 3** – Picar la cebolla y saltear con 1 cda de AOVE en una sartén, añadir las lentejas, saltear 2 minutos. Servir los rollitos en un plato acompañado de las lentejas.

 40'



Lentejas
Beluga

Información nutricional	100 g
Valor energético	710,17 kJ 170,55 kcal
Grasas (g)	10,26
de las cuales Saturadas (g)	3,99
Hidratos de carbono (g)	14,42
de los cuales azúcares	1,19
Fibra alimentaria (g)	10,33
Proteínas (g)	7,19
Sal (g)	0,90