

LENTEJAS BELUGA CON MIJO Y SHIITAKE Y EDAMAMES PICANTES



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de lentejas beluga y mijo con shiitake Trevijano
- 250g de edamames frescos o congelados
- Zumo de 1 limón + ralladura
- 1/2 cucharadita de shichimi togarashi
 (2 cayenas molidas o chile en polvo)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo picadito
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 7g de sal



Lentejas Beluga con mijo y shiitake

Preparación

- 1 Calentamos 2 cucharadas de AOVE en una cazuela y añadimos el paquete de lentejas beluga con mijo y shiitake Trevijano. Añadimos sal, pimienta al gusto y 1500ml de agua caliente poco a poco. Cuando empiece a hervir, tapamos la cazuela y dejamos cocer durante 30 minutos a fuego medio.
- **2** Mientras tanto, en otra cazuela cocemos los edamames durante 5 minutos. Escurrimos y reservamos.
- **3** Añadimos 2 cucharadas de AOVE, el diente de ajo picado y los edamames cocidos en una sartén, salteamos 2 minutos y agregamos también las cayenas molidas o el shichimi togarashi, el zumo de limón, la salsa de soja y el jengibre. Cocina a fuego medio, durante 3 minutos o hasta que se evapore el agua y se doren los edamames.
- **4 –** Servimos las lentejas beluga con los edamames de acompañamiento y un poco de ralladura de limón. ¡A disfrutar!



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	950 kJ 229 kcal
Grasas (g)	11
de las cuales Saturadas (g)	1,6
Hidratos de carbono (g)	16
Fibra alimentaria (g)	22
Proteínas (g)	7,2
Sal (g)	1,4