



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de lentejas beluga y mijo con shiitake Trevijano
- 38g de Heura
- 2 cucharadas de especias Ras El Hanout
- 1 rama de romero fresco / seco
- 1 diente de ajo picadito
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 7g de sal

Preparación

1 – Cortamos el ajo y añadimos Ras el hanout a la carne vegetal Heura, romero fresco y 1 cucharada de aceite de oliva. Mezclamos bien todos los ingredientes para que la Heura se impregne y lo dejamos macerar 15 minutos.

2 – Calentamos 2 cucharadas de aceite de oliva en una cazuela y agregamos las lentejas beluga con mijo y shiitake Trevijano. Removemos bien y salpimentamos. Añadimos 1500 ml de agua caliente, poco a poco, sin dejar de remover. Cuando empiece a hervir, tapamos la cazuela y cocemos durante 30 minutos a fuego medio.

3 – Mientras tanto, recuperamos la Heura impregnada de nuestra mezcla de especias y romero y la freímos en una sartén a fuego medio durante aproximadamente 8 minutos.

4 – Servimos las lentejas con la Heura especiada y ¡A disfrutar de una comida vegana, muy nutritiva y sincera!



Lentejas Beluga con mijo y shiitake

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1393 kJ 336 kcal
Grasas (g)	16,8
de las cuales Saturadas (g)	2,9
Hidratos de carbono (g)	23,2
Fibra alimentaria (g)	36,1
Proteínas (g)	5
Sal (g)	2,56