

Lentejas Beluga con tomate y salmón



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de Lentejas beluga con mijo y shiitake Trevijano + 1,5 litros de agua + 7 gr de sal + 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400 gr de salmón natural
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel Trevijano
- ½ cucharadita de romero seco
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400 gr de pulpa de tomate natural, en conserva o crudo pelado



Lentejas beluga

Preparación

- 1- Cocinamos las lentejas como indica el paquete: vaciamos el contenido de la bandeja en una cazuela, añadimos 1,250 litros de agua, 7 gr de sal (o al gusto) y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Cuando empiece a hervir, tapar la cazuela y cocer durante unos 30 minutos a fuego medio.
- 2- Pelamos y picamos en trocitos pequeñitos la cebolla y los ajos y lo pochamos unos 10 minutos en una sartén o cazuela con 2 cucharadas de aceite de oliva y la sal. Seguidamente, añadimos el laurel y las hierbas aromáticas con el tomate natural troceadito y cocinamos unos 20 minutos hasta que quede un sofrito blandito. Unos 5 minutos antes del final incorporamos el salmón en dados (habiendo retirado las espinas si las hubiese) para que se cocine.

 40'



Información nutricional	100g
Valor energético	1888,61 kJ 453,89 kcal
Sodio (mg)	1418,90
Grasas (g)	24,12
de las cuales saturadas	4,33
Hidratos de carbono (g)	22,64
de las cuales azúcares	3,15
Fibra (g)	27,61
Proteínas (g)	23,69
Sal (g)	3,55



Puedes cambiar las hierbas aromáticas para jugar con los aromas. El eneldo acompaña muy bien al salmón. Se podría sustituir el salmón por otro pescado como merluza o bacalao desalado.