

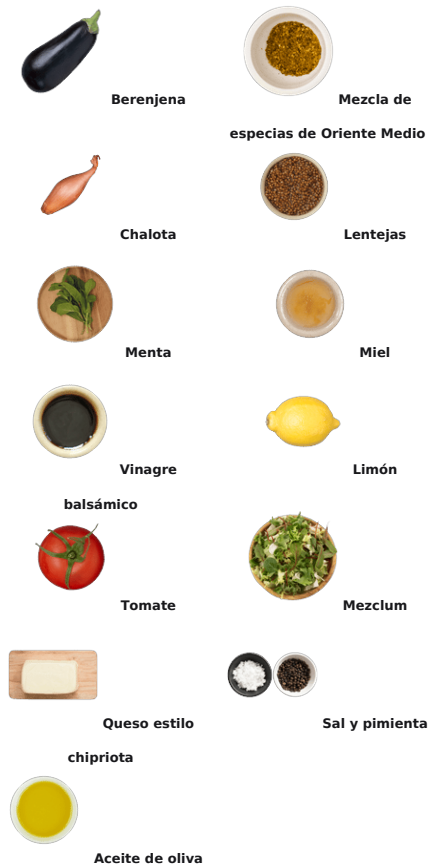


La ensalada chipriota: lentejas y queso a la plancha

con menta, berenjena y aderezo de miel y limón

Una sartén

Preparation time : 25 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/la-ensalada-chipriota-lentejas-y-queso-a-la-plancha-643>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Varillas, Ensaladera, Sartén antiadherente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Berenjena (unidad(es))	1	2	3
Mezcla de especias de Oriente Medio (sobre(s))	1	2	3
Chalota (unidad(es))	2	4	6
Lentejas (gramo(s))	390	780	1170
Menta (unidad(es))	½	1	1½
Miel (paquete)	1	2	3
Vinagre balsámico (sobre(s))	1	2	3
Limón (unidad(es))	½	1	1½
Tomate (unidad(es))	2	4	6
Mezclum (gramo(s))	100	200	300
Queso estilo chipriota (gramo(s))	200	400	600
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2881 kj
Valor energético (kcal)	689 kcal
Grasas	47.8 g
de las cuales saturadas	19.8 g
Carbohidratos	47.5 g
de los cuales azúcares	15.8 g
Fibra	14.2 g
Proteínas	36.7 g
Sodio	3.61 mg

Allergens

Leche, Sulfitos, Mostaza, Sésamo

Always check the product labels for allergen information.



Berenjena al fuego

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **berenjena**, **salpimiento** y cocina 5 min, removiendo.
- Agrega el **especias de Oriente Medio** y saltea 1 min.
- Agrega un chorrito de **agua** y cocina 4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **berenjena** quede tierna.



Trabaja ese aliño

- En una ensaladera, mezcla con varillas la **miel**, el **vinagre balsámico**, zumo de **limón** al gusto, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Corta el **tomate** en daditos.
- Agrega el **mezclum**, las **lentejas**, el **tomate**, la **chalota** y la **menta**. Mezcla bien.



Mise en place

- Pela y pica la **chalota**.
- Escurre las **lentejas**.
- Deshoja y pica la **menta**.



Cocina el queso y emplata

- Seca el **queso** con papel de cocina y, luego, corta en rodajas de 0.5-1 cm.
- En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **queso** 2 min por lado, hasta que esté dorado.
- Sirve la **ensalada** en la base y cubre con la **berenjena** y el **queso**.

Enjoy your meal!