



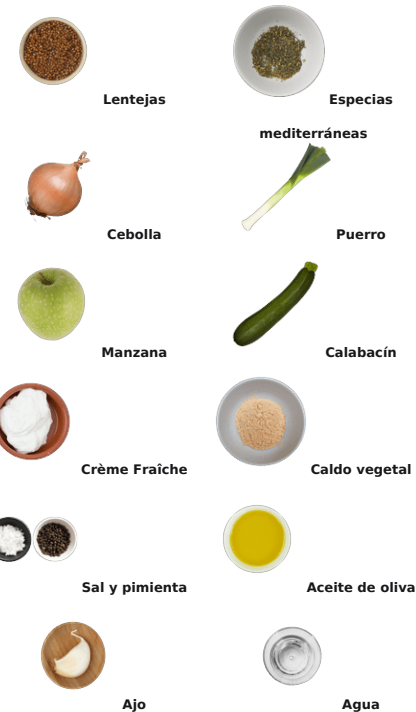
Crema casera de calabacín y manzana

con lentejas crujientes al horno

De La Abuela

Preparación en 15'

Preparation time : 35 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/crema-casera-de-calabacin-y-manzana-664>

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

Bandeja de horno con papel de horno, Jarra medidora, Colador, Papel de cocina, Pelador, Olla, Tapa

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Lentejas (gramo(s))	390	780	1170
Espicias mediterráneas (sobre(s))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Puerro (unidad(es))	1	2	3
Manzana (unidad(es))	1	2	3
Calabacín (unidad(es))	½	1	1½
Crème Fraîche (gramo(s))	200	400	600
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	400	800	1200
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2852 kJ
Valor energético (kcal)	682 kcal
Grasas	46.3 g
de las cuales saturadas	22.5 g
Carbohidratos	61 g
de los cuales azúcares	20.9 g
Fibra	12.1 g
Proteínas	21.1 g
Sodio	2.96 mg

Allergens

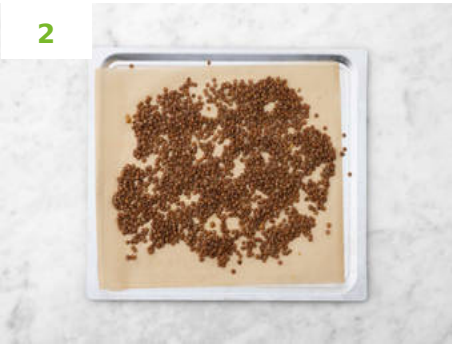
Leche, Apio

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

- ¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!
- Precalienta el horno a 220°C.
 - Escurre las **lentejas** y colócalas entre dos papeles de cocina.
 - Presiona ligeramente para eliminar la humedad restante de las **lentejas**, con cuidado de no romperlas.



¡Esto se calienta!

- Coloca las **lentejas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima las **especies mediterráneas** y un chorrito de **aceite**.
- **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezadas.
- Reparte en una sola capa y hornea a media altura 15-20 min. Remueve a mitad de cocción.



Mise en place

- Pela la **cebolla** y córtala en daditos pequeños.
- Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas finas.
- Pela la **manzana** y córtala en dados de 1 cm.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



Verduras al fuego

- Pela y pica el **ajo**.
- En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega el **calabacín**, la **cebolla**, el **puerro**, la **manzana** y una pizca de **sal** y cocina a fuego medio-alto 5-6 min, removiendo, hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse.



Agrega el caldo

- En la olla con las **verduras**, agrega 2/3 de la **crème fraîche**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua**.
- **Salpimienta**, mezcla bien y lleva a ebullición con la olla tapada.
- Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 10 min más o hasta que las **verduras** estén tiernas.



Tritura y prepárate para disfrutar

- Cuando las **verduras** estén tiernas, tritura con un túrmix, hasta que quede una **crema** lisa y homogénea.
- Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- Sirve la **crema** de **calabacín** y **manzana** en platos y agrega encima las **lentejas** crujientes, la **crème fraîche** restante al gusto y un chorrito de **aceite**.
- Sirve las **lentejas** restantes en un bol.

Enjoy your meal!