

PASTEL DE LENTEJAS MARRONES CON PURÉ DE APIONABO



PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

Para las lentejas

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 pimiento rojo, bien picado
- 1 tallo de apio, picado finamente
- 200 g de lentejas marrones (enlatadas o cocidas por ti)
- 200 g de apionabo, pelado y picado, u otra hortaliza similar
- 3 cucharadas de leche de fórmula extensamente hidrolizada

Para la bechamel

- 1 ½ cucharada de harina
- 1 cucharadita colmada de aceite de oliva
- 250 ml de fórmula extensamente hidrolizada

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén; añade la cebolla y el ajo, y póchalos hasta que se ablanden, unos 5 minutos.
2. Agrega el pimiento picado, el apio, los condimentos y las lentejas escurridas.
3. Déjalo cocer durante 15 minutos, destapado, removiendo de vez en cuando.
4. Mientras pon el apionabo en una olla y cúbrelo con agua. Cuando hierva, cuece a fuego lento unos 15-20 minutos hasta que esté tierno. Escúrrelo bien, tritúralo y mézclalo con la fórmula ya preparada y un poco de aceite.
5. Para hacer la bechamel, vierte la fórmula caliente recién preparada en una jarra, añade la harina y el aceite, y bate todo bien hasta que espese.
6. Para emplatar, sirve una cucharada de lentejas en un plato hondo, échale una cucharada de bechamel por encima, y remata el plato con una capa de puré de apionabo.

CONSEJOS:

- Puedes hacer una versión sin gluten/trigo de este plato sustituyendo la harina por harina de maíz o arroz.
- Para cocer las lentejas, échalas en una olla, cúbreelas con abundante agua (sin sal) y ponlas a hervir. Cuécelas unos 25-35 minutos hasta que estén tiernas y luego escúrrelas bien. Congélaslas en raciones para otro día.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



1 MES



ALERGIA

AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana