

Crema de lentejas con langostinos



Ingredientes

200 gr de verduras variadas(cebolla, ajo, puerro, calabacín, zanahoria etc)

20 gr de aceite de oliva

250 gr de lentejas cocidas(en conserva), aclaradas y escurridas

20 gr de arroz en grano redondo

1 pastilla de caldo de verduras o sal

600 gr de agua

pimienta molida al gusto

1 cta. De aceite de oliva para cada comensal, para adornar

1-2 pellizcos de orégano seco

3 langostinos pelados para cada comensal(adorno del plato)

Personas: 4 pax

Tiempo total: 25 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 20 min

Dificultad: baja

Preparación

Pique las verduras en trozos y añada a una cacerola con las lentejas, el arroz, la pastilla de caldo, el agua, la pimienta y el comino y cueza durante 20 minutos.

Triture los ingredientes con las thurmix o batidora hasta tener una consistencia cremosa.

Retire y sirva en cuencos o platos y adorne con los langostinos y un chorrito de aceite de oliva.

Sirva muy caliente.

Crema de lentejas con langostinos(thermomix)



Ingredientes

200 gr de verduras variadas(cebolla, ajo, puerro, calabacín. zanahoria etc)

20 gr de aceite de oliva

250 gr de lentejas cocidas(en conserva), aclaradas y escurridas

20 gr de arroz en grano redondo

1 pastilla de caldo de verduras o sal

600 gr de agua

pimienta molida al gusto

1 cta. de aceite de oliva para cada comensal, para adornar

1-2 pellizcos de comino molido (opcional)

3 langostinos pelados para cada comensal(adorno del plato)

Personas: 4 pax

Tiempo total: 21 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 16 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga en el vaso las verduras variadas y el aceite y trocee 2 seg/vel5.

Añada las lentejas, el arroz, la pastilla de caldo, el agua, la pimienta y el comino y programe 15 min/100º/vel1.

Después sin quitar el cubilete triture 1 min/vel 10.

Retire y sirva en cuencos o platos y adorne con los langostinos y un chorrito de aceite de oliva.

Sirva muy caliente.