Lentejas Hortelanas

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: La oveja negra

Tiempo: 1h y 30min
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Macrobióticos
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Triturar un cacito de lentejas y zanahoria y añadirlo para que queden más consistentes.

Descripción:
Para esta receta es muy importante que tanto las lentejas como las zanahorias y las cebollas sean de cultivo biológico.

Ingredientes para 4 personas :

- 200 gr de Lentejas Biológicas
- 4 Zanhorias
- 2 Cebollas
- Sal Marina
- Tamari
- Aceite de Sésamo
- Perejil

Preparación:

Paso 1

En una cazuela con agua, sal marina y un chorro de aceite de sésamo se pone a cocer las lentejas junto con las zanahorias y las cebollas cortadas en trocitos.

Paso 2

A mitad de la cocción se condimenta con el tamari y se deja cocer hasta que las lentejas estén en su punto.