

Enchiladas de Lentejas

con Crema de Morrón Asado

holaveggie

🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷 Necesitas Procesadora

🏷 Sabores Mexicanos

Nada mejor que unas enchiladas chisporroteantes, recién sacadas del horno. Nuestro toque a base de plantas se rellena con lentejas ahumadas y se rocía con pimiento asado y crema de castañas.

Contiene: Frutos Secos • Gluten • Soja

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 lata de lentejas



1/2 cdita de chile en escamas



6 tortillas



1 cda. de salsa de soja



1 lima o limón



2 cditas de pimentón ahumado



125 g de tomates cherry



20 g de perejil



25 gr de castañas



1 cebolla colorada



2 dientes de ajo



30 gr de pasta de tomate



1 cdita de comino



1 morrón verde

Nutrición por porción: Calorías 557kcal, Grasas 15 g, Carbohidratos 79 g, Proteínas 20 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Fuente de horno
- ✓ Procesadora
- ✓ Sartén
- ✓ Olla / Pava

Comé más plantas. 🌱

Enchiladas de Lentejas

con Crema de Morrón Asado

1



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 200°
- Herví 150 (250) ml de agua en una olla pequeña o pava, para usar en el paso 4.
- Pelá y picá finamente las **cebolla colorada**.
- Cortá el **morrón** por la mitad, desechá el carozo, la parte blanca y las semillas y cortalo en tiras grandes.

2



Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – ASÁ EL MORRÓN Y EL AJO

- Agregá las tiras de **morrón** y los **dientes de ajo** enteros con piel a una bandeja para hornear con un chorrito de aceite vegetal y horneá durante 15-20 min o hasta que el morrón se ablande **TIP: en el paso 5 necesitás usar una fuente apta horno, podés usar directamente en este paso la misma fuente para luego tener menos para lavar.**

3



3 – EMPEZÁ CON EL RELLENO

- Mientras tanto, calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) con un chorrito generoso de aceite de oliva a fuego medio. Una vez caliente, agregá la mayor parte de la **cebolla colorada picada** (vas a usar el resto más tarde) con una pizca de sal y cociná durante 4-5 minutos o hasta que se ablande.

4



4 – TERMINÁ EL RELLENO DE LENTEJAS

- Una vez que la **cebolla** se haya ablandado, agregá el **pimentón ahumado y comino** a la sartén y cociná por 1-2 min o hasta que esté fragante.
- Ecurrí y enjuagá las **lentejas**.
- Agregá las **lentejas escurridas**, la **salsa de soja y pasta de tomate** y 100 ml [200 ml] de agua hirviendo a la sartén y cociná durante 2-3 minutos más o hasta que la salsa se haya reducido a una consistencia espesa: **esta es tu mezcla de lentejas**.

5



5 – ARMÁ Y HORNEÁ LAS TORTILLAS

- Una vez espesado, dividí la mayor parte de la **mezcla de lentejas** entre las **tortillas**. Enrollá cada **tortilla** y colocalas en una fuente para horno. Cubrí con la mezcla de **lentejas** restante y rociá por encima un poco de aceite de oliva.
- Horneá durante 8-10 minutos o hasta que las **tortillas** comiencen a crujir.

6



6 – PREPARÁ TU CREMA DE MORRÓN ASADO

- Mientras las **enchiladas de lentejas** están en el horno, cortá el **perejil** en pedazos grandes, incluidos los tallos (¡guardá algunas hojas para decorar!).
- Pelá la piel del **ajo asado**.
- Agregá el **perejil picado, ajo asado, morrón asado, castañas de cajú, chile en escamas, jugo de 1/2 (1) lima o limón**, 50ml [100 ml] de agua y una pizca generosa de sal en un procesador de alimentos y procesá hasta que quede suave: **esta es tu crema de morrón asado**.

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá los **cherry** por la mitad y condimentalos con una pizca de sal.
- Cortá la **lima o limón** restante en gajos.
- Serví las **enchiladas de lentejas** y cubrí con la **crema de morrón asado** y los **tomates cortados**.
- Decorá con la **cebolla colorada restante**, las **hojas de perejil** y una rodajita de **limón**, ¡y a comer!

7



Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

