

Quesadillas de Lentejas Turcas Refritas con Crema de Lima y Morrón Asado



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Sabores de México

Amamos las legumbres refritas, y sí, las quesadillas. En esta cena, hacemos lentejas turcas (las naranjitas) refritas y puré de morrón asado. Por otro lado, preparamos puré de palta y crema de lima. Sumamos kale para sabor, textura y nutrición. El resultado son unas quesadillas riquísimas, nutritivas y en tan solo 30 minutos.

Contiene: Frutos Secos • Soja • Gluten

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

Ingredientes en la caja



lentejas rojas
½
taza



palta
1
un



kale
80
gr



lima
1
un



morrón rojo
asado
120
gr



queso crema
vegano
2
cdas



mayonesa
vegana
1/4
taza



tortillas de trigo
2
un



mezcla de especias
de chorizo
2
cdas

Nutrición por porción: Calorías 870 kcal, Grasas 47 g, Carbohidratos 93 g, Proteínas 23 g

Cocinando para
4

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
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl x3 (pequeños y mediano)

Comé más plantas. 🌱

Quesadillas de Lentejas Turcas Refritas con Crema de Lima y Morrón Asado



1

1 – COCINÁ LAS LENTEJAS

- Lavá y secá los **productos frescos**.
 - Colocá las **lentejas rojas**, la **mezcla de especias de chorizo** y $1\frac{1}{4}$ ($2\frac{1}{2}$) taza de agua a una olla pequeña y llevala a hervir. Cuando haya hervido, tapala, reducí el fuego a bajo y cociná las **lentejas**, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén muy tiernas, de 18 a 22 minutos.
- * la medida que usamos es 1 taza = 250 ml.



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

2 – PREPARÁ EL RELLENO

- Desechá los tallos del **kale** y picá finamente las hojas.
- Escurrí y picá finamente los **morrónes rojos asados**. Agregalos a un bowl mediano junto con el **queso crema de almendras** y una pizca de sal, mezclá bien con un tenedor.
- Cortá la **palta** por la mitad y desechá el carozo y transferí la pulpa a un bowl pequeño separado.
- Cortá la **lima** a la mitad. Exprimí el **jugo de media (1) lima** y colocalo en el bowl de la **palta**. Agregá una pizca de sal y triturrá bien con un tenedor.



3

3 – HACÉ LA CREMA DE LIMA

- Combiná la **mayonesa vegana**, el **jugo de lima restante** y una pizca de sal en un bowl pequeño y mezclalo bien.



4 – ARMÁ LAS QUESADILLAS

- Colocá las **tortillas de trigo** sobre tu superficie de trabajo y untale el **queso crema de morrón rojo** en una mitad y el **puré de palta** en la otra mitad. Cubrí con el **kale picado**. Doblá las **tortillas** y presioná para sellar.



5

5 – COCINÁ LAS QUESADILLAS

- Colocá una sartén grande a fuego medio con 1 (2) cucharadita de aceite vegetal. Una vez que el aceite esté caliente, agregá las **quesadillas** y cocinalas hasta que estén doradas, aproximadamente de 2 a 4 minutos (también podes cocinarlas una a la vez si lo preferís). Voltealas con cuidado para que se doren del otro lado.




6

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Probá las **lentejas** y sazoná con sal si es necesario.
 - Cortá las **quesadillas** en tercios y servilas en los platos junto a las **lentejas turcas refritas** y la **crema de lima** a un lado como aderezo.
- ¡A comeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

