

# Panqueques de Lentejas Turcas con Chutney de Remolacha Listo para Servir

holaveggie

- 🕒 45 minutos
- 📊 Fácil
- 🏷️ Sin Gluten Agregado
- 🏷️ Alta en proteínas

Batimos una masa de lentejas coloradas al curry antes de cocinarlas en panqueques bien dorados. Cubrimos con chutney de remolacha picante, ensalada de jengibre y garbanzos crujientes para servir. Sana, rica, rendidora, imperdible.

Contiene: Frutos secos

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

## Ingredientes en la caja



lentejas  
0,5  
taza



chutney de  
remolacha  
2/3  
taza



cilantro y menta  
10  
gr



curry en polvo  
1  
cda



harina de  
garbanzo  
0,25  
taza



chile en escamas  
1  
cdita



crema de  
almendras  
80  
gr



lata de garbanzo  
1  
un



zanahoria y  
repollo  
200  
gr



jengibre  
10  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl de ensalada
- ✓ Licuadora
- ✓ Bandeja de Horno

Nutrición por porción: Calorías 500 kcal, Grasas 13,9 g, Carbohidratos 65,9 g, Proteínas 26,2 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.

Comé más plantas. 🌱

# Panqueques de Lentejas Turcas

## con Chutney de Remolacha Listo para Servir



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Agregá las **lentejas** y  $\frac{1}{2}$  (1) taza de agua caliente a un bowl mediano y dejá remojo durante al menos 10 minutos.
- Picá finamente la **menta y cilantro**, descartando los tallos grandes gruesos.
- Combiná la **crema de almendras** con agua, de 1 cucharada a la vez, hasta lograr una consistencia liviana de aderezo.

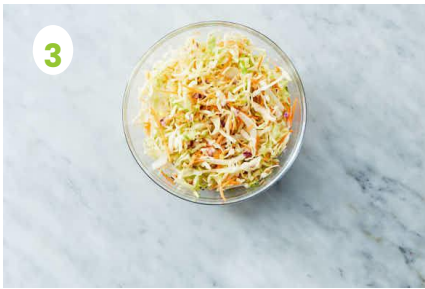


Cocinando para  
**4**

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 LOS GARBANZOS

- Ecurrí y enjuagá los **garbanzos**.
- Agregá los **garbanzos** a una bandeja para hornear con el **chile en escamas**, un chorrito de aceite de oliva y una pizca generosa de sal.
- Mezclá bien todo y horneá durante 15-18 min o hasta que estén dorados y crujientes. Vigilá de cerca que no se quemen.



### 3 – PREPARÁ LA ENSALADA

- Pelá y rallá la **zanahoria**. Cortá bien finito el **repollo**.
- Pelá (con una cucharita) y rallá el **jengibre**.
- En un bowl de ensalada combiná la **zanahoria**, el **repollo** y el **jengibre**: esta es tu ensalada de jengibre.



### 4 – HACÉ LA MASA DE PANQUEQUE

- Agregá las **lentejas remojadas** y el **líquido de remojo**, la **harina de garbanzo**, el **curry molido**, casi toda la **menta con cilantro** (reservá un poco para decorar),  $\frac{3}{4}$  (1  $\frac{1}{2}$ ) cucharadita de sal y una pizca de pimienta en una licuadora. Mezclá hasta que la masa esté suave, de 2 a 3 minutos: te tiene que quedar una consistencia de masa de panqueque.



### 5 – COCINÁ LOS PANQUEQUES


- Calentá 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregá  $\frac{1}{2}$  taza de **masa de panqueque** a la sartén y distribuí rápidamente la masa en la sartén para formar un panqueque grande.
- Cociná hasta que se dore el fondo, de 3 a 4 minutos. Dalo vuelta y cociná hasta que el otro lado esté dorado, otros 3 a 4 minutos. Transferí a un plato y tapalo para mantener el calor. Repetí el proceso con la **masa** restante, agregando aceite entre tandas.



### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Serví los **panqueques** con el **chutney de remolacha** y los **garbanzos asados** por encima, y la **ensalada** a un lado. Cubrí con la **crema de almendras** y la **menta con cilantro reservado**, ¡y a comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

