

Creador: La oveja negra **Recetizador:** Mari Carmen Her



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 Zanahorias
- 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.