

Verduras braseadas con lentejas Puy y Hallourni by Jamie Oliver



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

Creador: Irene Delafú **Recetizador:** Elenahmartin



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Receta traducida de Jamie Oliver.

Ingredientes para 4 personas :

- 400 g de Brócoli
 - 400 g de Coliflor
 - 1 cucharadita de Baharat (mezcla de especias)
 - 4 dientes de Ajo
 - 250 g de Lentejas verdes (Puy)
 - 1 litro de Caldo de verduras orgánico
 - 1 hoja de Laurel fresco
 - 2 Limón
 - 100 g de Nueces
 - 1 Bouquet de hierbas (perejil, menta, perifollo)
 - 250 g de Queso Halloumi
 - 2 cucharadas de Miel
 - Cn de Aceite de oliva virgen extra
-

Preparación:

Paso 1

Precalentar el horno a 220°C. Cortar el broccoli y la coliflor en ramilletes más o menos iguales, después, extender en el fondo de una bandeja para horno formando una sola capa. Añadir aceite de oliva, baharat, sal marina y pimienta negra recién molida. Aplastar los dientes de ajo sin pelar y esparcir por la bandeja. ¡AL HORNO! Dejar la bandeja entre 20 y 25 minutos. Escurrir y reservar. Saltear las lentejas en una sartén, añadir el caldo caliente y la hoja de laurel. Dejar cocer a fuego medio hasta que rompa a hervir; bajar el fuego y cocinar unos 25 – 30 minutos. Escurrir y reservar. Para hacer el aderezo poner en un mortero el ajo sin la piel y hacerlo puré; añadir el zumo de limón y sazonar. Batir bien mientras se añaden 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Tostar las nueces en una sartén sin aceite a fuego medio. Picar las hierbas, mezclar con las nueces y reservar. Mezclar en una fuente las lentejas con la salsa de ajo, las verduras asadas y las nueces. En otra sartén añadir un poco de aceite y cocinar el Halloumi hasta que se dore. Rociar con la miel y cocinar hasta que se caramelize. Repartir por la ensalada y servir.