Gotxei



ENSALADAS

Ensalada templada de berenjena, lentejas y granada

45min · 1 ración · 704 kcal

Ingredientes

- **1** berenjena asada
- **1** bote de lentejas cocidas
- **1/3** granada
- Bonito del norte
- Hibiscus
- AOVE
- Chorrito de vinagre de jerez
- Pipas de calabaza

POR RACIÓN

Proteínas	**43 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**84 g**
Fibra	**28 g**

Elaboración

1. Asar la berenjena en airfryer a 180 grados durante 40 minutos, dándole la vuelta a mitad de tiempo
2. Pelar la berenjena y partirla en dados
3. Guardar el jugo que suelta la berenjena para añadirlo al final
4. Extraer los granos de la granada
5. Escurrir bien las lentejas
6. Juntar los 3 ingredientes en un bowl, completar con el resto de ingredientes y el jugo de la berenjena

RECOMENDACIONES

Para extraer los granos de la granada, cada uno puede usar el truco que mejor le funcione. La sal de hibiscus le da un toque sutil muy bueno a las ensaladas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei