

Lentejas, Coliflor y Berenjenas

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Ajo en polvo: 1/2 cdita

Cilantro fresco picado: 3 cdas

Cúrcuma: 1/2 cda

Lentejas turcas: 1 Kilo

Miel: 2 cdas

Salsa de Tamarindo: 6 cdas

Aceite De Oliva: c/n

Vara de cebolla de verdeo picado: 1 unidad

Berenjena cortada en rodajas: 1 unidad

Coliflor fileteada grueso: 1 unidad

Garam Masala: 1 cda

Limon: 1 unidad

Salsa picante: 1 cda

Sal y Pimienta: c/n

Vara de puerro picado: 1 unidad

Preparación de la Receta

- Cocinar las lentejas en agua hirviendo con sal por 3 minutos y enfriar.
- *Condimentar* con un chorrito de aceite de oliva.
- Reservar.
- Mezclar la *cúrcuma*, el *ajo*, la salsa picante, la miel, tamarindo, un poco de aceite, la sal, la pimienta y cubrir la **coliflor**.
- Llevar a un horno fuerte hasta *dorar* y cocinar la *coliflor*.
- Grillar las rodajas de *berenjena* por ambos lados condimentadas con sal en *plancha* con aceite de oliva.
- *Saltear* en sartén con aceite de oliva *cebolla* de verdeo y *puerro* ; agregar el garam masala, cocinar 3 minutos e incorporar las lentejas, *saltear* por 3 minutos. .
- Armar la ensalada con una base de lentejas y por encima, el *coliflor* y las berenjenas.
- Terminar con *cilantro* fresco picado, sal, pimienta, un poco de *jugo* de *limón* y aceite de oliva.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/lentejas-coliflor-y-berenjena>