

Verduras de primavera salteadas con lentejas y quinoa

Con la llegada del buen tiempo nos apetecen platos más fresquitos y fáciles de preparar. Para mantener nuestro consumo semanal de legumbres en esta época, en la que ya no apetecen los guisos y caldos, lo ideal son las ensaladas o salteados.

Ingredientes:

- 200 g de lentejas ecológicas.
- 100 g de quinoa de cultivo ecológico.
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Un diente de ajo, picado.
- 1/2 cebolla rallada.
- ¼ de taza de caldo vegetal.
- 250 gr. aproximadamente de espárragos verdes.
- Sal y pimienta negra.
- 100 gr. de guisantes.
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas.
- 150 gr. de espinacas.
- La ralladura de un limón.



Preparación:

Cocemos las lentejas y la quinoa (por separado), dejamos escurrir y reservamos mientras preparamos el resto de la receta.

En una sartén grande, a fuego medio-alto, vertemos la cucharada de aceite y cuando esté caliente doramos la cebolla rallada y el ajo picado. Lavamos y troceamos los espárragos, quitando la parte más dura. Añadimos el caldo vegetal, los espárragos, sal y pimienta al gusto, y salteamos hasta que los espárragos estén bastante tiernos. Incorporamos la zanahoria rallada, las hojas de espinacas, los guisantes y la ralladura de limón. Cocinamos removiendo frecuentemente con una cuchara grande de madera, comprobamos el punto de sal y corregimos si es necesario.

Por último, cuando los guisantes ya estén tiernos, añadimos las lentejas y la quinoa, removemos un poco para que se calienten y servimos. Podemos acompañar este plato con nuestro aderezo favorito, como por ejemplo una salsa de tahini.

¡Refrescante, nutritiva, original y deliciosa!