



## MEDALLONES DE LENTEJAS CON YOGUR

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de lentejas sin piel
- 120 g de cebolletas
- 60 g de pimiento rojo
- 60 g de pimiento verde
- 1 g de jengibre fresco picado
- 0.5 g de cúrcuma
- 0.5 g de cilantro molido
- 0.2 g de pimentón
- 5 g de perejil
- 1 unidad de huevo
- 40 g de aceite de oliva
- 50 g de pan rallado
- Para la salsa:
  - 250 g de yogur griego
  - 10 ml de zumo de limón
  - 5 g de mostaza
  - 20 g de aceite de oliva
  - sal
  - pimienta negra



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 39.6 g	Grasas 24.3 g
Kcal 459	Proteínas 18.8 g

### LA PREPARACIÓN

- Lava bien las lentejas y escurre hasta que el agua no salga turbia. Pon a cocer con abundante agua en una olla hasta que estén bien blandas, unos 30 minutos. Escurre. Pica la cebolleta y los pimientos y ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Añade el jengibre rallado y el diente de ajo picado.

- Incorpora las lentejas y todas las especias, sazónala al gusto con la sal y pimienta. Cocina todo junto unos minutos y déjala enfriar. Coloca la mezcla en un cuenco, añade el huevo batido e incorpóralo bien. Añade pan rallado hasta que consigas una mezcla homogénea y maleable, no muy pegajosa.
- Deja reposar una media hora en la nevera. Calienta una plancha o sartén con un poco de aceite. Con las manos húmedas, toma porciones de la masa y forma medallones, con forma de pequeñas hamburguesas, no demasiado gruesas. Cocínalas en la plancha por ambos lados hasta que estén bien doradas. Mezcla todos los ingredientes de la salsa de yogur y sirve junto a los medallones.