



## BONITO ESCABECHADO CON LEGUMBRES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de bonito
- 320 g de lentejas cocidas
- 2 unidades de zanahoria
- 12 unidades de champiñón
- 30 ml de vinagre
- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de ramita de tomillo
- 1 unidad de ramitas de perejil
- 2 hojas de laurel
- sal
- pimienta negra en grano

### LA PREPARACIÓN

- En una cazuela plana, coloca el bonito cortado a dados, de un par de centímetros, sazonado, recubierto con agua y la mitad del vinagre, y con un ramillete compuesto por le tomillo, el laurel y el perejil. Deja macerar durante 8 horas.
- Pasado este tiempo, pon la cazuela a fuego bajo y deja cocer 5 minutos. Sácala del fuego y deja reposar.
- Pela y corta a bastoncillos las zanahorias. Limpia y lava los champiñones y córtalos en láminas.
- Coloca en otra cazuela al fuego el resto del vinagre, el aceite, media



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 36 g	Grasas 17.2 g
Kcal 500	Proteínas 42.7 g

docena de granos de pimienta, la zanahoria y los champiñones. Deja cocer a fuego bajo durante 10 minutos.

- Añade las lentejas, sazona y agrega el bonito escurrido con un vaso del agua de la cocción anterior. Deja cocer durante 10 minutos, hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado.