

# CROQUETAS DE LENTEJAS TURCAS

@EVERYONESHARVEST

TIEMPO TOTAL: 20M

PORCIONES: 4 - 6

CALORIAS: 745 CAL



Everyone's  
Harvest



## INGREDIENTS

- 2 tazas de lentejas rojas
- 1 taza de quinoa
- 6 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- 6 cebolletas cortadas en rodajas, con las partes blancas y verdes separadas
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 3 cucharadas de pasta de pimiento rojo, o pasta de pimiento rojo turco
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimiento rojo triturado, o de Alepo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida y sal
- 1 manojo de perejil italiano, picado
- 2 limones, rallados
- Zumaque, opcional

## DIRECTIONS

1. Enjuague las lentejas y la quinoa y agréguelas a la olla con agua y sal. Deje hervir y luego reduzca el fuego a fuego lento durante 15 minutos. Las lentejas deben estar muy tiernas y deshaciéndose; la quinoa debe estar tierna. No debe quedar líquido de cocción. Reserve.
2. En una cacerola pequeña, caliente el aceite de oliva virgen extra. Una vez caliente, agregue las partes blancas de la cebolla verde. Saltee durante 5 minutos.
3. Agregue la pasta de tomate y la pasta de pimiento. Saltee durante 1 minuto.
4. Apague el fuego y agregue el comino, la pimienta roja y negra, y la sal.
5. En un tazón grande, agregue la mezcla de lentejas y quinoa, el aceite de pimienta, las hojas de perejil y cebolleta, y la ralladura de limón. Agregue también la mezcla de pasta de tomate. Mezcle bien.
6. Forme bolitas y sirva con un chorrito de limón rallado sobre una cama de rúcula, adornadas con rábano picante y zumaque.