



Ensalada campestre de lentejas:

Ingredientes (4 pax): 1 bote de lentejas, 1 pepino, ½ cebolla, 2 tomates, 1 aguacate, 100g de mozzarella, aceite, vinagre y sal. Limpiamos bien las lentejas de bote y las guardamos. Picamos el pepino, la cebolla, el tomate, el aguacate y la mozzarella en trozos pequeños. Vertemos las verduras junto con las lentejas bien escurridas en una ensaladera y aliñamos a gusto.

Crepe de champiñón, tomate y queso:

Ingredientes (4 pax): 2 huevos, 150g harina, 250mL de leche, aceite.

Mezcla; champiñones, tomate, queso manchego.

Para el crepe; batimos bien los huevos, la harina y la leche y ya tenemos la masa. En una sartén con un poco de aceite, vertemos una pequeña parte de la mezcla y movemos con cuidado la sartén para que se quede una capa muy fina. Cuando se dore por un lado (tarda muy poco) damos la vuelta y lo dejamos un minutito más. Lo sacamos y lo rellenos con nuestra mezcla favorita, en este caso, con champiñones salteados, tomate a láminas y queso manchego.



Croquetas de legumbres:

Ingredientes: (4 pax) 1 bote de legumbres cocidas (ej garbanzos), ½ coliflor (u otra verdura que nos guste), 2 cucharadas de harina, comino, pimentón, pimienta y sal, aceite de oliva.

Cocemos la coliflor 8 minutos al microondas. Mientras lavamos los garbanzos y los escurrimos.

En un bol ponemos los garbanzos, las especias y machacamos bien con un tenedor o con la batidora. Añadimos la coliflor bien picada y mezclamos, añadiendo la harina y el aceite. Dejamos reposar la masa una hora. Después hacemos bolitas, las dejamos sobre papel vegetal en una bandeja y horneamos 20 minutos, girándolas a mitad. Las sacamos y las servimos con nuestra salsa favorita, ej de yogur.

