



MEDALLONS DE LLENTILLES AMB IOGURT

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de lentejas sense pell
- 120 g de cebes tendres
- 60 g de pimentó roig
- 60 g de pimentó verd
- 1 g de gingebre fresc picat
- 0.5 g de cúrcuma
- 0.5 g de coriandre picat
- 0.2 g de pebre roig
- 5 g de julivert
- 1 unitat de ou
- 40 g de oli d'oliva
- 50 g de pa ratllat
- Per a la salsa:
- 250 g de iogurt grec
- 10 ml de suc de llima
- 5 g de mostassa
- 20 g de oli d'oliva
- sal
- pebre negre



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 39.6 g	Grases 24.3 g
Kcal 459	Proteïnes 18.8 g

LA PREPARACIÓ

- Llava bé les lletilles i escorre-les fins que l'aigua no isca tèrbola. Posa-les a coure amb aigua abundant en una olla fins que estiguen ben blanques, uns 30 minuts. Escorre-les. Pica la ceba tendra i els pimentons i posa'ls a calfar en una paella amb una miqueta d'oli.

Afig-hi el gingebre ratllat i l'all picat.

- Incorpora-hi les llentilles i totes les espècies, i condimenta-ho al gust amb la sal i pebre. Cuina-ho tot junt uns minuts i deixa-ho refredar. Col·loca la mescla en un bol, afig-hi l'ou batut i incorpora-ho bé. Afig-hi pa ratllat fins que s'aconsegueixca una mescla homogènia i mal·leable, no gaire apegalosa.
- Deixa-la reposar una mitja hora a la nevera. Calfa una planxa o paella amb una miqueta d'oli. Amb les mans humides, agafa porcions de la pasta i forma'n medallons, amb forma de xicotetes hamburgueses, no massa grosses. Cuina-les a la planxa per les dues bandes fins que estiguen ben daurades. Mescla tots els ingredients de la salsa de iogurt i servix-la al costat dels medallons.