

Feb 11, 2019 | Escrito por Thaina Hernandez | 0

Foto: Nota de Prensa

La lenteja es un alimento con una alta concentración de nutrientes. Si se combina con cereales como el arroz, se convierte en proteínas de alto valor biológico.

Es utilizada para hacer una gran variedad de recetas donde sorprendes a grandes y pequeños con esos diferentes sabores que se pueden encontrar en cada plato.

A continuación te dejamos una receta para que aprendas a preparar unos medallones de lentejas con salsa de yogur son una buena opción para deleitar tu paladar.

### Ingredientes:

Para los medallones: 200 g de lentejas sin piel, 1 cebolleta, 1/2 pimiento rojo, 1/2 pimiento verde, 1 nuez de jengibre fresco, 1 diente de ajo, 1/2 cucharadita de comino molido, 1/2 cucharadita de cúrcuma molida, 1/2 cucharadita de cilantro molido, 1/4 cucharadita de pimentón molido, pimienta negra, un poco de perejil o cilantro fresco, 1 huevo L, una pizca de sal, 3-4 cucharadas de pan rallado, aceite de oliva.

Para la salsa de yogur: 250 g de yogur natural, mejor estilo griego, 1 cucharadita de zumo de limón, 1/2 cucharadita de mostaza, 2 cucharadas de aceite de oliva, un poco de sal, pimienta negra y perejil.

### Cómo hacer medallones de lentejas con salsa de yogur

- Lavar bien las lentejas y escurrir hasta que el agua no salga turbia. Ponerlas a cocer con abundante agua en una olla hasta que estén bien blandas, unos 30 minutos. Escurrir. Picar la cebolleta y los pimientos y ponerlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Añadir el jengibre rallado y el diente de ajo picado.

- Incorporar las lentejas y todas las especias, sazonando al gusto con la sal y pimienta. Cocinar todo junto unos minutos y dejar enfriar. Colocar la mezcla en un cuenco, añadir el huevo batido e incorporarlo bien. Añadir pan rallado hasta que se consiga una mezcla homogénea y maleable, no muy pegajosa.

- Dejar reposar una media hora en la nevera. Calentar una plancha o sartén con un poco de aceite. Con las manos húmedas, tomar porciones de la masa e ir formando medallones, con forma de pequeñas hamburguesas, no demasiado gruesas. Cocinarlas en la plancha por ambos lados hasta que estén bien doradas. Mezclar todos los ingredientes de la salsa de yogur y servir junto a los medallones.

**Contenido Relacionado:** [Tres maravillosas y balanceadas recetas a base de huevo](#) [1]

### Categoría:

- [Recetas](#) [2]

**Addthis:**

**Antetitulo:** Receta

**Del día:** No

**Créditos:** YVKE Mundial/ Noticias 24

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/te-ense%C3%B1amos-como-preparar-medallones-de-lentejas-con-salsa-de-yogurt>

**Links:**

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/tres-maravillosas-y-balanceadas-recetas-base-de-huevo>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/recetas>