

Quibe de lentilha com abóbora

Super intestino

🕒 Preparação 40 minutos ● Total 1 hora 6 porções

Ingredientes

ou

1 xícara de lentilha crua

ou

1 pedaço grande picada de abóbora cabotian cozida (36 g)

ou

60 gramas de quinoa

ou

trigo para quibe (58 g)

ou

2 folhas de hortelã, fresco (0 g)

ou

1 colher de chá, cheia de condimento/pimenta do reino ou sÍria/sal. à gosto

ou

3 colheres de sopa cheias, picado de cebola (30 g)

ou

1 unidade de suco de limão, cru (48 g)

Método de preparo

1

Deixe a lentilha de molho por 12h, escorra a água, lave e cozinhe com louro até ficar macia. Cozinhe a quinoa até ficar al dente ou hidrate o trigo. Escorra a lentilha e amasse bem com um garfo, amasse a abóbora e junte os demais ingredientes. Finalize com azeite e asse por 15 minutos.