

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.