



CIOTOLA DI PRUGNE E LENTICCHIE



Tempo
60 min



Ingredienti
per 1 ciotola

Calorie
940

Calcio
648 mg

Proteine
40 g

Vitamina D
1 IU

Assunzione Giornaliera di Calcio Consigliata 50 %

Ingredienti

- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiaini di fiocchi di peperoncino, divisi
- ½ tazza di olio d'oliva, diviso
- ¼ tazza di sciroppo d'acerosale e pepe a piacere
- 450 g di cavoletti di Bruxelles, puliti e tagliati a metà
- 450 g di patate dolci, a cubetti
- 225 g di funghi, tagliati a metà
- 1 tazza e ¼ di yogurt greco
- 2 cucchiai di tahina (pasta di sesamo)
- 2-3 cucchiai di latte
- 1 confezione (225 g) di formaggio halloumi
- 1 tazza di lenticchie rosse secche
- 1 tazza di prugne SUNSWEET®
- ¼ tazza di prezzemolo tritato, diviso

Istruzioni

1. Preriscalda il forno a 200 °C (400 °F) e rivesti una teglia con carta da forno. Disponi i cavoletti di Bruxelles e le patate dolci sulla teglia e metti da parte.
2. In una ciotola, sbatti insieme l'aglio, 1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino, 6 cucchiai di olio, lo sciroppo d'acero, sale e pepe. Versa metà del composto sui cavoletti e sulle patate dolci e mescola per farli insaporire. Cuoci in forno per 12-15 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non saranno tenere e inizieranno a dorarsi.
3. Nel frattempo, scalda il resto del composto di olio in una padella a fuoco medio e cuoci i funghi per 3-5 minuti, finché non si ammorbidiscono. Aggiungi i funghi ai cavoletti e alle patate e continua la cottura in forno per altri 10 minuti. Mescola lo yogurt con il tahina e il latte fino a ottenere una crema liscia. Aggiungi sale e pepe a piacere e metti da parte.
4. Aggiungi i funghi ai cavoletti e alle patate e distribuiscili bene. Cuoci in forno per altri 10 minuti. Cuoci le lenticchie in acqua bollente per 8-10 minuti, finché non saranno tenere. Scola e metti da parte.
5. Scalda 2 cucchiai di olio in una padella a fuoco medio-alto e friggi l'halloumi per 2-3 minuti per lato, finché non sarà dorato. Trasferisci su un piatto e cuoci le prugne nella stessa padella per 1-2 minuti, finché non saranno ben calde.
6. Nei piatti, disponi le lenticchie, le verdure, le prugne e l'halloumi in sezioni separate. Servi con un cucchiaino di salsa yogurt-tahina sopra e guarnisci con prezzemolo e fiocchi di peperoncino.