ENTRADA VEGANO

Shot Vegano de Lentilha com Cenoura e Salsa

Uma entrada de lentilha servida em copinhos. O Chef Cássio Prados refoga cenoura e cebola no azeite, junta a Lentilha PQ cozida, completa com caldo de legumes e bate tudo até ficar fluido.



Chef Cássio Prados
instagram.com/cassio.prados

Rende 4 porções | Demolho de pelo menos 6 h | Quente ou frio



INGREDIENTES

300 g	**Lentilha PQ** (peso crua)
½	cebola picada bem miúda
1	cenoura em cubinhos pequenos
Até 1 litro de caldo de legumes, aos poucos (caseiro ou pronto de boa qualidade)	
Azeite a gosto, para refogar e finalizar	
Salsa Desidratada PQ e sal a gosto (comece com uma pitada e prove)	
Um pouco de água (ou caldo) para bater	
Broto (opcional)	

MODO DE PREPARO

1. **Lentilha**
   Deixe a lentilha de molho por pelo menos 6 horas, ou de um dia para o outro, e cozinhe por cerca de 15 a 20 minutos.
2. **Refogado**
   Aqueça um pouco de azeite e entre primeiro com a cenoura, que é mais firme. Junte a cebola e mais um pouco de azeite e deixe dourar.
3. **Caldo**
   Junte a lentilha cozida e o caldo de legumes aos poucos, até a cenoura amaciar e o creme chegar ao ponto. Tempere com a salsa e o sal.
4. **Bater**
   Reserve um pouco do refogado para decorar. Bata o restante no liquidificador, com um pouco de água ou caldo, até ficar fluido.
5. **Servir**
   Nos copinhos, com o refogado reservado por cima, um fio de azeite e o broto. Quente ou frio.

CONSERVAÇÃO
Na geladeira, em pote fechado, por até 3 dias.

PRODUTOS PQ DESTA RECEITA — Lentilha PQ | Salsa Desidratada PQ