Insalata di carote alla marocchina con lenticchie beluga

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	15 Min.
Tempo di riposo	12 Ore
Tempo di cottura	12 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	Combi-Steam MSLQ

Preparazione

200 g di lenticchie beluga

Lasciare le lenticchie beluga in ammollo in acqua fredda per 12 ore prima di cucinarle.

150 g di carote viola, ad es. purple haze

150 g di carote gialle

150 g di carote

3 spicchi d'aglio

3 CM di olio d'oliva

100 ml di acqua

20 ml di aceto di vino bianco

2 CT di paprica, affumicata

½ CT di pepe di Cayenna, macinato

1 CT di semi di coriandolo, macinati

1 CT di Garam Masala, macinato

pepe nero, macinato

sale

(Pre)riscaldare la camera di cottura a 200 °C con Aria calda + vapore

Pelare le carote e tagliarle a rondelle spesse. Sbucciare e tritare gli spicchi d'aglio.

Versare tutti gli ingredienti nello stampo in porcellana e mescolare. Mettere lo stampo in porcellana nella camera di cottura preriscaldata sull'appoggio 2. Cuocere.

Infornare gli alimenti

Aria calda + vapore 200 °C per 12 Min. | PowerPlus grado 8

½ mazzetto di coriandolo

½ mazzetto di prezzemolo, a foglia liscia

Estrarre lo stampo in porcellana dalla camera di cottura. Tritare le erbe aromatiche, aggiungerle e mescolare.

Accessori

Griglia

Stampo in porcellana ⅓ GN, altezza 65 mm

Ulteriori informazioni

Creata il	11.12.2019