

Berenjena con lentejas con cobertura de nuez y goji

Tiempo total **45 Mins.** 45 Mins. Tiempo de cocción

INGREDIENTES

10 porciones

Para el relleno de lentejas:

- 500 g** de lentejas beluga, remojadas
- 100 ml** de aceite de oliva
- 100 g** de cebolla roja, finamente picada
- 100 g** de zanahorias, finamente picadas
- 100 g** de tallos de apio, finamente picados
- 1,5 l** de caldo de verduras
- 300 ml** [Kikkoman Salsa de Sésamo](#)

Para la berenjena:

- 5** berenjenas (aprox. 300 g cada una)
- 100 ml** [Kikkoman Salsa de Soja ecológica naturalmente fermentada](#)
- 50 g** de miel
- 100 ml** de aceite de oliva

Para la cobertura:

- 50 g** de bayas de goji
- 50 g** de nueces, picadas y tostadas
- 100 g** de feta, picado en dados pequeños
- 100 g** de cebolla roja, picada en dados pequeños
- 30 g** de perejil, finamente picado
- 50 g** de menta, finamente picada
- 50 ml** [Kikkoman Salsa de Soja ecológica naturalmente fermentada](#)

PREPARACIÓN

Pasos 1

Ponga a calentar el aceite de oliva en una cazuela ancha a temperatura media. Cocine la cebolla, las zanahorias y el apio a fuego suave durante 3–4 minutos, hasta que se ablanden sin que lleguen a dorarse. Añada las lentejas y saltee un minuto más; seguidamente, agregue el caldo. Tape y deje cocinar a fuego lento durante aproximadamente 45 minutos.

Pasos 2

Mientras tanto, precaliente el horno a 180 °C con ventilador. Corte las berenjenas por la mitad a lo largo y marque la pulpa en forma de rejilla. Mezcle la Salsa de Soja Orgánica Naturalmente Fermentada Kikkoman con la miel y el aceite de oliva, unte las berenjenas con esta mezcla, colóquelas en las bandejas de horno y hornéelas durante aproximadamente 30 minutos, hasta que estén suaves.

Pasos 3

Entretanto, combine con cuidado las bayas de goji, las nueces, la cebolla y el feta junto con el perejil y la menta. Marine con el zumo de lima, el aceite de oliva y la Salsa de Soja Orgánica Naturalmente Fermentada Kikkoman, y deje reposar.

Pasos 4

Una vez cocidas, mezcle las lentejas con la Salsa de Sésamo Kikkoman. Coloque las berenjenas en los platos, añada las lentejas por encima y decore con la mezcla de goji y nueces y los berros.

fermentada

100 ml de aceite de oliva

50 ml de zumo de lima

Adicionalmente:

2 manojos de berros,
picados