

# PASTEL DE MIJO Y CALABAZA



## INGREDIENTES

150 gr de mijo  
250 gr de calabaza  
2 huevos  
1 cebolla  
Sal, pimienta y nuez  
moscada.

## PREPARACIÓN

Lo primero es calentar el horno para hornear la calabaza. Esto nos llevara unos 30 minutos.

Lavamos el mijo y lo ponemos a cocer con el doble de agua que de mijo.

La cebolla la pelamos y la cortamos para luego dorarla a fuego lento. Cuando el mijo este listo ( 20 minutos) lo escurrimos bien y lo añadimos al salteado con la cebolla. Con la calabaza lista, la trituramos hasta hacer un puré.

Le añadimos sal, pimienta y nuez moscada.

Mezclamos el puré de la calabaza junto con la mezcla del mijo y la cebolla.

Batimos los dos huevos bien y lo añadimos a lo anterior.

Podemos añadir un poco de sal y nuez moscada a la mezcla.

La mezcla la vertemos en un molde para el horno y lo dejamos hornear un 20 o 25 minutos a 180 o.

Esperamos a que este bien frio para retirarlo del molde sino con la humedad se puede desmenuzar..

# CREMA NARANJA DE LENTEJAS



## INGREDIENTES

1 cebolla  
120 gr de lentejas naranjas  
3 zanahorias  
1 tomate  
Aceite de oliva virgen extra.  
Sal y pimienta.  
Comido en polvo o curry.

## PREPARACIÓN

Lavamos las lentejas y las ponemos a cocer. Se hacen enseguida, en unos 15 minutos. Quedan medio deshechas pero no pasa nada.

En otro cazo ponemos el aceite y cuando este caliente, añadimos la cebolla pizada, un poco de jengibre rallado y un tomate en trozos.

Dejamos que se vaya haciendo a fuego lento. Al rato añadimos las zanahorias también cortadas junto con las especias y la sal. Dejamos que se vayan dorando unos 10 minutos.

Luego añadimos un poco de agua a la mezcla y que se cocine unos 15 minutos más.

Trituramos las verduras y cuando estén le añadimos las lentejas a la mezcla.

Podemos triturar las lentejas con la crema de verduras y que quede todo más uniforme.