

Risotto de cebada y lentejas verdes. [Ingredientes ecológicos

Esta receta de **Risotto de cebada y lentejas verdes** es deliciosa y está elaborada con ingredientes ecológicos para obtener que la hacen todavía más rica. Es un plato ideado por Fern Green de cuyo libro ya hemos hablado en nuestra otra receta de [Fideos soba.](#) si pinchas en la receta podrás ver la foto del libro. Estos platos de proteínas vegetales nos encantan, porque son una manera muy eficaz de consumir proteínas que no provengan de origen animal. Así la dieta es más variada, y no hay que recurrir al típico filete para tomar los aminoácidos que el organismo necesita. Esperamos que os guste :)

Ingredientes

- 1 apionabo pelado y cortado a taquitos
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 1 cebolla grande cortada en juliana fina
- 1 manzana ecológica cortada en taquitos
- 3 hojas de laurel
- 1 yema de huevo ecológico
- 180 g de cebada ecológica
- 180 g de lentejas verdes ecológicas
- 1 vasito de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza a la antigua
- 4 cucharadas soperas de queso parmesano rallado
- 1 yogur natural
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 puñado de perejil picadito

Preparación del Risotto de cebada

Precalentamos el horno a 220°. Después, forramos una fuente para el horno con papel vegetal. En ella ponemos en apionabo, lo espolvoreamos con el tomillo y lo regamos con una cucharada de aceite. Lo horneamos durante 30 o 35 minutos.

En una olla freímos la cebolla con el resto de aceite, después agregamos la manzana. Lo sofreímos durante 1 minuto, después agregamos el laurel, las lentejas y la cebada bien lavaditas, y también el vino. Lo cubrimos de agua y hervimos durante 30 minutos a fuego moderado.

A continuación, ponemos en un bol la yema de huevo, la mostaza, el yogur, el queso y el apionabo ya sacado del horno. Lo mezclamos todo muy bien y añadimos la mantequilla. Añadimos esta mezcla al guiso, y cuando la cebada esté ya tierna rectificamos de sal a nuestro gusto. En el momento de servir agregamos el perejil picadito a cada plato.