

Receta cedida por [Olivado](#)



Preparación

1. Calienta el horno a 180 °C.
2. Pica los calabacines y los pimientos en trozos cuadrados de unos 2 cm.
3. Pela las cebollas y córtalas en cuartos, dejando el tallo para mantener las piezas unidas.
4. Mezcla las verduras con 4 cucharadas de aceite de aguacate y sazona con sal y pimienta.
5. Hornea durante unos 30 minutos.
6. Corta en rodajas el ajo y el hinojo, y añádelos a las otras verduras durante los últimos 10 minutos.
7. Mientras tanto, cocina las lentejas en 4,5 tazas de agua durante 20-25 minutos, hasta que estén blandas.
8. Escurre el agua sobrante y sazona con sal y pimienta y el resto del aceite de aguacate.
9. Mezcla las lentejas y las verduras y listo para servir.

Lentejas con verduras horneadas

Ingredientes

1,5 tazas de [lentejas](#)

1 pimiento rojo

1 pimiento amarillo

2 bulbos de hinojo medianos

2 cebollas pequeñas

4 dientes de ajo

3 calabacines

5 cucharadas de [aceite de aguacate virgen extra](#)

[Sal](#) y pimienta

Consejo

"Te sugerimos adornarlas generosamente con hojas de estragón y servir con una ensalada verde y pan crujiente fresco."