

# Lentilhas com beringela e cobertura de nozes e goji

Tempo total **45 Mins.** 45 Mins. Tempo de confecção

## INGREDIENTES

10 Porções

### Para o recheio de lentilhas:

<b>500 g</b>	de lentilhas beluga, demolhadas
<b>100 ml</b>	de azeite
<b>100 g</b>	de cebola roxa, bem picada
<b>100 g</b>	de cenouras, bem picadas
<b>100 g</b>	de talos de aipo, bem picados
<b>1,5 litro</b>	de caldo de legumes
<b>300 ml</b>	<u>Kikkoman Molho de Sésamo</u>

### Para a beringela:

<b>5</b>	beringelas (aprox. 300 g cada)
<b>100 ml</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja Orgânico Fermentado Naturalmente</u>
<b>50 g</b>	de mel
<b>100 ml</b>	de azeite

### Para a cobertura:

<b>50 g</b>	de bagas goji
<b>50 g</b>	de nozes picadas e torradas
<b>100 g</b>	de queijo feta cortado em cubos pequenos
<b>100 g</b>	de cebola roxa, bem picada
<b>30 g</b>	de salsa picada
<b>50 g</b>	de hortelã picada
<b>50 ml</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja Orgânico Fermentado Naturalmente</u>
<b>100 ml</b>	de azeite

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Aqueça o azeite numa panela grande em lume médio. Refogue a cebola, a cenoura e o aipo por 3 a 4 minutos, até ficarem macios, mas sem dourar. Adicione as lentilhas e cozinhe por mais um minuto, depois acrescente o caldo. Tape e deixe cozinhar em lume brando por aproximadamente 45 minutos.

### Passo 2

Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 180 °C com ventilação. Corte as beringelas ao meio no sentido do comprimento e faça cortes em cruz na polpa. Misture o Molho de Soja Biológico Kikkoman com o mel e o azeite, esfregue a mistura nas beringelas, coloque-as em tabuleiros e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos até ficarem macias.

### Passo 3

Entretanto, misture delicadamente as bagas goji, as nozes, a cebola e o queijo feta com a salsa e a hortelã. Tempere com o sumo de lima, o azeite e o Molho de Soja Biológico Kikkoman e reserve.

### Passo 4

Depois de cozidas, misture as lentilhas com o Molho de Sésamo Kikkoman. Disponha as beringelas nos pratos, cubra com as lentilhas e decore com a cobertura de goji e nozes e o agrião.

**50 ml** de sumo de lima

**E ainda:**

**2** molhos de agrião,  
cortado