

Ensalada de Lentejas

Ya empieza a hacer mejor tiempo y apetecen platos más frescos, pero no por ello debemos dejar de comer legumbres. A este plato le podemos dar un toque exótico añadiendo algunas especias como: cilantro en grano tostado, semillas de mostaza y de comino tostadas, cúrcuma en polvo, comino molido,...o simplemente unas semillas de sésamo o lino dorado. Las semillas tostadas aportarán un toque crujiente y un ligero sabor a frutos secos. Es mejor tostarlas en el momento de consumirlas para disfrutar de toda su fragancia. Las lentejas rojas dan menos gases y se cocinan extremadamente rápidas. Las lentejas rojas se pueden encontrar en grandes superficies, tiendas asiáticas y en herboristerías. También se puede sustituir por 300g de lentejas de bote.



INGREDIENTES:

- 100g Lentejas rojas peladas
- 200g Col lombarda
- 2 ud Zanahorias medianas
- 1 ud Nabo o un manojo de rabanitos
- C/s Hojas de lechuga
- 3 Cucharadas de Menta fresca o ½ cucharadita seca
- 3 Cucharadas de cilantro o perejil fresco
- 1 ud Limón
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- ½ Cucharadita comino molido
- ½ Cucharadita semillas de sésamo tostado

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Hervir las lentejas en agua con sal 15 minutos, escurrir, refrescar y reservar.
2. Pelar la zanahoria y el nabo (los rabanitos no es necesario pelarlos) y rallar por la parte gruesa del rallador.
3. Cortar el trozo de lombarda en juliana fina.
4. Mezclar en un bol todos los ingredientes excepto la lechuga, agregar las plantas aromáticas picadas (menta, cilantro y/o perejil) y el aliño (zumo de un limón, aceite, sal, comino molido), remover bien.
5. Colocar en un bol una base de hojas de lechuga y en el centro la mezcla de lentejas y espolvorear con unas semillas de sésamo.
6. Servir fría