

ENSALADA DE LENTEJAS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes:

Para hacer la ensalada:

- 1 taza de lentejas crudas (ya sean verdes, rojas o marrones), enjuagadas
- 1 pepino, finamente picado
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
- $\frac{3}{4}$ taza de hojas de albahaca fresca picadas, sin apretar
- $\frac{1}{2}$ taza de tomates secados al sol cortados en cubitos y escurridos

Para hacer el aderezo:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo, prensado o picado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal marina fina
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Cocina las lentejas, agrega las lentejas en una cacerola con 3 tazas de agua (o caldo de verduras), revuelve para combinar.
2. Cocina a fuego medio-alto hasta que el caldo hierva, luego reduce el fuego a medio-bajo, cubre y mantiene la temperatura hasta que las lentejas estén tiernas, unos 20-25 minutos dependiendo del tipo de lentejas que uses.
3. Usa un colador para escurrir y enjuagar las lentejas en agua fría durante 1 minuto hasta que se enfríen y dejar aparte.
4. Mientras se cocinan las lentejas, combina todos los ingredientes del aderezo en un recipiente pequeño y mezcla hasta que se combinen; corta los vegetales y tenerlos listos.
5. Agrega las lentejas cocidas y enfriadas, el pepino, la cebolla roja, la albahaca y los tomates secados en un recipiente grande, rocía con el aderezo y revuelve hasta que se combinen bien todos los ingredientes. Disfrútala de inmediato o refrigerar en un recipiente sellado hasta por 3 o 4 días.

Notas:

*Las lentejas las puedes sustituir por lentejas enlatadas si tienes mucha prisa y no te da tiempo de cocinarlas; aunque es mejor usar lentejas frescas.

*La albahaca fresca la puedes sustituir por perejil de hoja plana o menta.

*Los tomates secos los puedes sustituir por tomates frescos de la temporada.

*Le puedes agregar queso feta o queso de cabra desmoronado encima, para darle más sabor.

www.unapizcadeluna.com