

Receta de Ensalada de Lentejas con Manzana

22 Ago 2016



Buenos días a tod@s, para comenzar la semana os dejo una nueva receta de ensalada, en esta ocasión va a ser de legumbres se trata de una **Ensalada de Lentejas con Manzana**, queda muy rica y es de fácil digestión, seguro que os va a gustar.

Ingredientes

- Lentejas pardinas cocidas (un bote)
- Aguacate (medio)
- Manzana royal gala (media)
- Pimiento verde (medio)
- Cebolleta (una)
- Tomates cherry (seis u ocho)
- Maíz (dos o tres cucharadas)
- **Para el aliño:**
- Mostaza (una cucharadita)
- Azúcar moreno (una cucharadita)
- Aceite de oliva (dos o tres cucharadas)
- Zumo de limón (la mitad)
- Vinagre de jerez (unas gotas)
- Agua fría (una cucharada)
- Sal
- Pimientas variadas
- Comino en polvo

Modo de Preparación

1. Escurrir las lentejas con un colador y lavarlas con cuidado con agua fría, escurrir y reservar en un bol
2. Picar la cebolleta y el pimiento en daditos y añadir a las lentejas, echar el maíz y remover con cuidado
3. Lavar los tomates, secarlos y partir por la mitad y ponerles un poco de sal, echar a la ensalada y meter al frigorífico
4. Cortar la manzana y el aguacate en daditos y ponerles un poco de zumo de limón para que no se oxiden y añadir a la ensalada
5. Mezclar los ingredientes de la vinagreta y batir con un tenedor, añadir a las lentejas y rectificar la sal si fuera necesario

6. Servir fresquita y rápido para que no se oxide la manzana y el aguacate y.....buen provecho!!!