

Ensalada de Lentejas Asiáticas

La lenteja roja o coral tiene un sabor especial que le va muy bien a esta ensalada, pero sino la encuentras puedes utilizar la amarilla pelada que tiene un tiempo de cocción parecido o lenteja cocida de bote que sólo tendrás que lavarla (utilizar 400g para dos personas en caso de ser de bote).

INGREDIENTES:

- 150g Lenteja roja, coral o pelada
- 40g Pimiento Rojo
- 30g Pimiento verde
- 30g Cebolla o cebolleta
- 2ud Cogollos Lechuga o endivias
- 125g Zanahorias
- 2 Cucharadas Cilantro fresco picado (o perejil)
- 2 Cucharadas salsa de soja
- 2 Cucharadas vinagre de arroz o de manzana
- 2 Cucharadas Aceite de sésamo (de linaza, nuez o de oliva suave)
- 1 Cucharadita Jengibre fresco rallado
- 1 Diente de ajo rallado
- 10-12 ud Cacahuetes tostados (o 3-4 nueces)

2

Raciones



Nota:

la puedes dejar preparada y aliñada el día anterior, a excepción de la lechuga que la pondremos justo antes de comer para que no se ablande.

ELABORACIÓN:

1. Hervir las lentejas 7-10 minutos (deben estar un poco duras aún), escurrir y enfriar.
2. Pelar y rallar la zanahoria, picar lo más pequeño posible los pimientos y la cebolleta.
3. Cortar la base del cogollo, lavar y reservar las hojas más grandes (serviremos en ellas la ensalada), picar las hojas pequeñas y añadir a las hortalizas.
4. Preparar el aliño: mezclar el jengibre rallado, ajo rallado, salsa de soja, vinagre y aceite.
5. En un bol juntar las hortalizas, con las lentejas, lechuga picada, cilantro y aliño, remover bien.
6. Servir sobre las hojas reservadas y espolvorear con los frutos secos troceados