

Ensalada de Lentejas Marroquí

Las ensaladas de legumbres son una forma estupenda de seguir comiendo legumbres en los meses calurosos. En esta ensalada hay una gran riqueza en **betacarotenos** debido a la zanahoria, pero también otros **antioxidantes**, como la **vitamina C** presente en el zumo de limón y las hierbas frescas.

INGREDIENTES:

- 120g de lentejas secas o 360g cocidas
- 4 uds Zanahorias medianas
- ½ ud. Cebolleta
- Una cucharada de pasas o 2-3 dátiles
- 1 Cucharada Menta fresca picada o 1 cucharadita seca
- 1 Cucharada Perejil fresco picado o cebollino
- 1 Cucharadita comino en grano
- ½ Cucharadita comino molido
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 4 Cucharadas zumo limón
- ½ Cucharadita mostaza Dijon (opcional)
- Una pizca o más Harissa o cayena molida (opcional)
- Una pizca pimienta negra molida (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cocer las lentejas según las instrucciones del fabricante, sino las tienes cocidas ya. Refrescar y reservar.
2. Preparar el aliño: lo primero tostar las semillas de comino en una sartén (sin aceite) hasta que empiece a soltar aroma (un minuto o menos), retirar del fuego y dejar enfriar. Una vez frías, machacar en un mortero ligeramente. En un bote o tupper pequeño poner las semillas de comino, comino molido, aceite oliva, zumo de limón, mostaza, harissa y pimienta negra. Tapar, agitar para homogeneizar y reservar.
3. Pelar las zanahorias y rallar
4. Picar la cebolleta y las pasas lo más pequeño posible.
5. En un bol mezclar las lentejas cocidas con la zanahoria, cebolleta, pasas, menta, perejil y aliño. Refrigerar hasta el momento de consumo (se puede hacer hasta con un par de días de antelación).