

Ensalada de Lentejas Fácil y Rápida

Ingredientes

300 g. de lentejas cocidas (puede ser las que son envasadas).

2 tomates pelados y sin semillas cortado en cubos.

½ taza de pimentón rojo (o verde).

1 cebolla pequeña cortada en cubos.

3 cucharadas de cilantro picado finamente.

Aceite de oliva.

Limón o vinagre (más rico el limón).

1/8 de cucharadita de especias árabes.

Sal y pimienta al gusto.



Preparación:

Tip: Si vas a cocinar las lentejas tiene que ser hasta que estén “al dente” por que si no se vuelve como pastosa la ensalada. Si vas a utilizar las envasadas, escúrralas y lávelas para que no tengan un sabor previo al que le darás.

Tip: Para que la cebolla no este muy picante, colócala en un plato de sopa con agua caliente. De esta manera se le quitara el picor.

Tip: El limón siempre será mas saludable que el vinagre, además, el sabor del limón es mucho más delicado

En el plato don se servirá la ensalada y mezclar todos los ingredientes, luego condimentar con aceite de oliva, limón, sal y pimienta al gusto. Agregar las especias árabes si les gusta. A mi me parece que le da un chan, un guao.



Programando la Vida