



ENSALADA DE LENTEJAS, TOMATES Y CEBOLLETA FRESCA DOP

Categoría: Guarniciones **Tempo di preparazione:** 20 minutos + 25 minutos de cocción
Difficoltà: facile 🕒

Ingredienti per 4 porciones

- 250 g de lentejas secas
- 1 cebolleta fresca DOP
- 2 cucharadas de cebollino picado
- 1 pimiento verde no picante
- 10 tomates cherry (negros si se encuentran)
- 1 remolacha
- zumo de ½ limón
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra q.s.
- Sal q.s.
- 12 hojas de albahaca

Esta ensalada es un plato fresco que se puede servir como guarnición o incluso como plato único si se acompaña, por ejemplo, de quesos curados. Se puede preparar con mucha antelación y guardar en el frigorífico: sírvala fría o a temperatura ambiente.

Dificultad: **fácil**

Costo: **bajo**

Tiempo de preparación: **20 minutos + 25 minutos de cocción**

Porciones: **4**

Preparación

Deje que las lentejas hierban en abundante agua con sal durante unos 20 minutos y apague el fuego cuando aún estén crujientes; si desea remojar las lentejas la noche anterior, el tiempo de cocción se reducirá unos minutos.

Escurre las lentejas cocidas y deje enfriar

Mientras tanto pele y pique finamente la cebolleta fresca DOP, pique el cebollino, corte la guindilla en anillitos y los tomates cherry en cuartos o incluso en trozos más pequeños.

Ponga a escaldar la remolacha, cortela en cubitos y sazone con el zumo de limón. En un bol pequeño emulsionar el aceite, la pimienta molida y la sal.

Coloque las lentejas frías en un bol grande: añada los ingredientes previamente preparados, junto a la guindilla y las hojas de albahaca picadas con los dedos (mantenga algunas enteras para decorar la ensalada de lentejas).

Condimente con la emulsión de aceite y mezcle todo bien, añadiendo sal si fuera necesario y decorandola con unas hojas de albahaca y media cebolleta a la plancha. ¡Disfruten!

