

ENSALADA DE LENTEJAS CON ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

INGREDIENTES (para 3 personas)

Para la Ensalada

- 2 tazas de Lentejas pardinas, cocidas (unos 400 gr., unos 180 gr. en crudo) *
- 1/2 Cebolleta, en láminas finas
- 2 Tomates bien maduros (tu variedad preferida), en dados
- 1/4 de col Lombarda, cortada en láminas finas
- 1/2 Calabacín, en daditos
- 1 Zanahoria grande o 2 medianas, ralladas gruesas
- 3 Pepinillos en vinagre eco, en láminas diagonales
- 2 cucharadas de Semillas de Cáñamo
- 2 cucharadas de Hierbas aromáticas frescas, picadas finas (yo he utilizado Perejil y Cilantro)

Para la Vinagreta

- 1 cucharadita de Mostaza
- 2 cucharadas de Zumo de Limón
- 1 cucharada de Tamari o 2 de Agua de mar
- 1/2 cucharadita de Comino + 1/2 de Coriandro, en polvo (o las especias que te gusten)
- 6 cucharadas (unos 90 ml.) de Aceite Oliva virgen extra

* Si quieres saber cómo preparar las Lentejas y otras legumbres para hacerlas más digestivas y prevenir los gases, puedes consultar mis consejos en el Blog.

PROCEDIMIENTO

ENSALADA

1. Para la Vinagreta: pon en un bol todos los ingredientes menos el Aceite y bate con un batidor de varillas. Añade el Aceite de Oliva poco a poco, sin dejar de batir, hasta que la vinagreta esté bien emulsionada.
2. Pon las Lentejas en una ensaladera y aliñalas con la mitad de la vinegreta, para que empiecen a combinarse los sabores mientras preparas las verduras.
3. Si quieres resaltar el sabor de los Tomates, déjalos en un bol con un poco de Sal marina durante al menos 15 minutos, para que absorban la sal. Puedes hacer lo mismo con la Lombarda, masajeándola con dos pellizcos de Sal para que se ablande y tenga una textura más agradable.
4. Para suavizar la Cebolla cruda y que no repita, ponla en un bol con agua helada durante unos 15 minutos. También puedes añadir un poco de zumo de Limón.
5. Mezcla las Lentejas con el Tomate y la Cebolla bien escurridos, la Lombarda, el Calabacín, la Zanahoria. Añade el resto de la vinagreta, las Hierbas aromáticas y remueve con cuidado.
6. Sirve en platos individuales, decorando con el Pepinillo en láminas y las semillas de Cáñamo. Yo he añadido a mi plato medio Aguacate y unos Canónigos . ¡Que la disfrutes!.

Ah, y por supuesto puedes dejar hecha la ensalada por la mañana y conservar en la nevera. Los sabores se irán combinando y estará aún mejor. Otra opción es dejar las lentejas aliñadas con antelación, y añadir en el momento el resto de ingredientes.

Variantes:

En lugar de semillas de Cáñamo, puedes usar cualquier otro fruto seco o semilla que te guste.

Puedes añadir aceitunas, chucrut, germinados...y otras verduras que te gusten (colirrábano, pepino, judías verdes...).