



Ensalada de lentejas

Dificultad: Principiantes

Tiempo de elaboración: 15 minutos con las lentejas cocidas

Para 4 personas

- Puedes cocer las lentejas con antelación, si usas las francesas o las sardinas no tienes que remojarlas. No pongas sal en el agua, hará que se endurezcan. Para hacer la ensalada tienes que estar frías.
- Añade o quita los ingredientes que quieras, les van montones de cosas.
- Es importante poner una buena vinagreta, te dejo [aquí](#) una receta por si no sabes cual ponerle.

Ingredientes:

150 gr. de lentejas cocidas
1 calabacín pequeño lavado y sin pelar
1 cebolla fresca
2 zanahorias
150 gr. de bacon
un manojo de rucola
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
vinagreta

Corta muy pequeño el calabacín, la cebolla, la zanahoria y los pimientos, retirándoles muy bien toda la parte blanca.

Lava la rúcola y escurre.

Fríe el bacon en tiras en una sartén sin grasa o ponlo entre dos papeles absorbentes unos minutos en el microondas.



Paloma de la Rica

Blog de ideas y recetas de cocina casera
<https://palomadelarica.com>



Mezcla todo en el último momento, añade la vinagreta y sirve.



Paloma de la Rica

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

