

ENSALADA DE LENTEJAS

400gr de lentejas secas
1 Pimiento rojo
1 Pimiento verde
1 Puerro
1 Cebolla
2 Zanahorias
Tomates cherry
1 Aji picante o chile (opcional)
Laurel
1 diente de ajo picado
1 Manojito de Cilantro picadito
Vinagre de manzana
Sal y pimienta
Aceite de oliva
Orégano

PREPARACIÓN

Si vamos a usar lentejas secas, las ponemos unas horas en remojo, cambiamos el agua y cocinamos con sal y laurel hasta que estén tiernas pero que no se deshagan. Las colamos y pasamos por agua fría. Cortamos las cebollas, los pimientos, el cilantro y puerro todo picadito, rallamos las zanahorias y reservamos. Preparamos el aderezo, mezclamos el ajo, sal, pimienta, aceite de oliva y vinagre al gusto. Batimos bien y dejamos reposar para que tome sabor. En un bowl para ensaladas ponemos las lentejas, añadimos el picadillo de vegetales, los tomates cherry y el cilantro, mezclamos todo y aderezamos con la salsa y espolvoreamos con orégano.