LENTEJAS ROJAS EN ENSALADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 100 g de lentejas rojas
- 2 unidades de pimienta negra en grano
- 1 hoja de laurel
- 240 g de zanahoria
- 80 g de pimiento rojo
- 80 g de pimiento verde
- 2 g de perejil picado
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 5 ml de vinagre de manzana
- 10 ml de zumo de limón
- 1 g de comino molido
- curry en polvo
- 2 g de ajo
- sal

LA PREPARACIÓN

- Enjuaga las lentejas rojas hasta que el agua deje de salir turbia. Coloca en una cazuela con el laurel, la pimienta y una pizca de sal. Cubre con un par de dedos de agua y llevar a ebullición. Cuece a fuego medio durante unos 15-20 minutos, procurando dejar las lentejas al dente. Escurre y enjuaga con suavidad.
- Lava bien las verduras. Pela las zanahorias, corta en bastones y luego en cubitos pequeños. Corta también los pimientos en cubos,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.6 g	Grasas 10.9 g
Kcal 201	Proteinas 7 g

retirando las semillas y los filamentos internos. Dispón las verduras troceadas y las lentejas en un cuenco o fuente.

- Añade el perejil y las especias al gusto. Mezcla el aceite con el vinagre de manzana, el zumo de limón, sal y pimienta. Aliña y mezcla todos los ingredientes bien hasta deja una composición homogénea. Deja reposar en la nevera o sirve inmediatamente.