



# ENSALADA TIBIA DE LANGOSTINOS Y LENTEJAS

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de lenteja seca
- 6 unidades de langostinos
- 120 g de cebolla morada
- 200 g de tomate tipo pera
- 10 ml de vinagre
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 20 ml de zumo de limón
- 10 g de cilantro fresco
- sal
- pimienta

## LA PREPARACIÓN

- Lava las lentejas y enjuágalas. Coloca en una olla o cazuela y cubre con abundante agua fría, 1 cucharada de aceite y una cucharada de vinagre de manzana. Lleva a ebullición y cuece durante unos 30-40 minutos, según la variedad. Comprueba que quedan al dente. Escurre y enjuaga con agua fría.
- Lava los tomates. Corta por la mitad, retira las semillas y pica en cubos pequeños. Pica bien la cebolla morada. Lava y seca las hojas de cilantro, y pica fino. Coloca en un cuenco las lentejas con el tomate, la cebolla y un puñado de



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 31 g	Grasas 11.2 g
Kcal 305	Proteínas 18.4 g

cilantro al gusto. Mezcla bien.

- Pela los langostinos cocidos, retirando el intestino. Prepara un aliño sencillo mezclando el vinagre de manzana restante con aceite de oliva virgen extra, zumo de limón sal y pimienta negra recién molida. Sirve raciones repartiendo los langostinos, aliñando al gusto y decorando con unas hojas enteras de cilantro.