



ensaladas

Ensalada de lentejas estilo tabulé

Ingredientes:

Para: 

- 400 grs. de lentejas guisadas*
- 2 dientes de ajo
- 25 grs. de perejil fresco (hojas y parte del tallo)
- 15 grs. de hierbabuena (hojas y parte del tallo)
- 10 grs. de cebollino fresco
- El zumo de 1 limón
- 50 grs. de aceite de oliva virgen extra
- 150 grs. de pimiento rojo
- 100 grs. de pimiento verde
- 300 grs. de cebolleta o cebolla
- 2 tomates de ensalada
- 100 grs. de aceitunas negras sin hueso
- ½ cdta. de comino molido
- ½ cdta. de pimienta molida
- Sal
- 2 huevos duros (opcional)

Cómo se hace:

1. Pon **las lentejas guisadas y escurridas** en una ensaladera grande.
2. Lava bien y seca **el perejil, la hierbabuena y el cebollino**. En un robot de cocina o a mano **pica finamente los ajos y las hierbas** y viértelas sobre las lentejas.
3. **Trocea los pimientos, la cebolla y los tomates** en cuadraditos pequeños. **Corta las aceitunas negras** en rodajas y viértelo todo sobre la ensalada.
4. Por último **prepara el aliño**, mezcla en un bol el zumo de limón, con el aceite, el comino, la pimienta y sal a tu gusto y bátelo bien. Rocíalo sobre la ensalada y mezcla bien.
5. Como toque final puedes **añadir huevo duro picado** en el momento de servir.
6. Sirve bien fría.

Preparación con Thermomix:

1. Vierte **las lentejas guisadas y escurridas** en una ensaladera grande.
2. Pon el vaso **los ajos, el perejil la hierbabuena, y cebollino** y **pica 4 seg/vel 7** y añádelo a las lentejas.
3. En el vaso de la thermomix pon **el zumo del limón, el aceite, el pimiento rojo y el verde** cortado en trozos y **la cebolla** en cuartos y trocéalo todo **3 seg/vel 5**. Viértelo sobre la ensalada.
4. **Corta el tomate** a mano en cubitos pequeños y **las aceitunas** en rodajas y añádelos a la ensalada. Si lo prefieres puedes picar también los tomates y las aceitunas en el vaso, en este caso añádelos con los demás ingredientes en el paso anterior.
5. Remueve bien y métela en la nevera hasta que esté bien fría. Si quieres puedes **añadir huevo duro picado**.

Sugerencias:

* *Si optas por guisar tu las lentejas, debes dejarlas en remojo la noche anterior. Utiliza solo la mitad de la cantidad indicado en la receta, es decir 200 grs. ya que luego aumentarán de volumen. Para cocinarlas, lo más rápido es la olla exprés, cúbre las con agua abundante, añade sal y cuenta unos 10 ó 12 min. una vez empiece a salir el vapor.*

Si no tienes olla exprés, las puedes cocinar igual, solo que añade bastante agua y tardarán más tiempo, tendrás que ir comprobando el punto hasta que estén listas.