

ENSALADA DE LENTEJAS

Ingredientes

Para la ensalada:

- Arroz 100 gr
- Lentejas 100 gr
- Tomate 1 und
- Aguacate 1 und
- Aceitunas 8 und
- Maíz 60 gr
- Huevo 1 und
- Cebolla 50 gr
- Pimiento verde 50 gr
- Pimiento rojo asado 30 gr



Para la vinagreta:

- Aceite de oliva 50 ml
- Vinagre 15 ml
- Sal

Elaboración:

Hacer la mise en place..

1. Cocer las lentejas unos 15 minutos.
2. Cocer el arroz unos 20 minutos.
3. Cocer el huevo unos 15 minutos.
4. Cortar el tomate en medias lunas, las cebollas y el pimiento en brunoise, el pimiento rojo en julianas, las aceitunas en rodajas, el aguacate en juliana gruesa y el huevo en cuatro partes.
5. Hacemos la vinagreta mezclamos todos los ingredientes y reservamos.
6. Mezclamos todos los ingredientes de la ensalada, le echamos sal y la vinagreta y mezclamos bien.
7. Reservamos en la nevera.