

Claudia Edo Berges y Rebeca Mostajo Mir
IES MIRALBUENO (Zaragoza)
2º CF Grado Medio Cocina y Gastronomía

ENSALADA DE LENTEJAS CON PEPINO, RUCULA, TOMATE CHERRY.

INGREDIENTES:

- * 200g de lentejas IGP Tierra de Campos
- * 1 pepino
- * 6 tomates Cherry
- * Hojas de rúcula
- * Maíz
- * Atún
- * Olivas negras sin hueso
- * 1 aguacate
- * 1 cebolla morada
- * Aceite de oliva
- * Vinagre de jerez
- * Sal
- * Pimienta negra
- * Tabasco



ELABORACION:

1. Cocer las lentejas a partir de agua fría y un poco de sal.
2. Escurrir y enfriar las lentejas en un bol.
3. Lavar y cortar los tomates Cherry en gajos.
4. Cortar las olivas negras en laminas finas.
5. Cortar la cebolla en juliana.
6. Con una mandolina, cortar dos laminas finas de pepino.
7. Escurrir el maíz y el atún.
8. Preparar en un bol la vinagreta a base de: 5 cucharadas de aceite, sal y 2 cucharadas de vinagre de jerez.
9. Cortar y chafar el aguacate con un poco de sal, pimienta negra y tabasco.
10. Preparar en un bol con un poco de lentejas, cebolla, maíz, olivas negras, atún, rúcula y mezclar todo.

PRESENTACION:

En un plato hondo colocamos el aro y en los laterales ponemos dos laminas finas de pepino enrolladas, una capa fina de aguacate en el fondo, otra capa de lentejas y completar el aro con la ensalada de lentejas y añadir por encima la vinagreta. Retirar el aro con cuidado y servir.

