

Ensalada de Lentejas Pardinas



Ingredientes

Bouquet Garni: 1 Unidad

Guisantes: c/n

Apio: 5 Ramas

Guindilla: 1 Unidad

Limón para su jugo: c/n

Mostaza: c/n

Papas: 1 Kilo

Rabanitos: 1 Paquete

Sal de apio: c/n

Tomates cherry: c/n

Hinojo: 1 Unidad

Habas: c/n

Manzanas verdes: 4 Unidades

Lentejas: 1 Paquete

Miel Liquida: c/n

Zanahorias: 4 Unidades

Pimienta Negra: c/n

Rúcula: c/n

Aceite De Oliva: c/n

Cebolla Morada: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- En una olla ponemos un bouquet garni y encendemos el fuego.
- Cuando esté hirviendo, lo retiramos y añadimos las lentejas hasta que se hagan.
- Pelamos los guisantes y cortamos la *cebolla*, la *achicoria*, las zanahorias.
- En una sartén, echamos aceite y guindilla.
- Rehogamos las verduras que hemos cortado.
- Mientras cortamos las verduras que van en crudo, los rabanitos, el *apio*, los tomates cherry y la *manzana verde* y la *rúcula*.
- Ponemos a *hervir* las papas.
- Escurrimos las lentejas y las dejamos enfriar.
- Luego juntamos las verduras rehogadas y crudas, con las papas hervidas, las lentejas y unas hojas más de *rúcula*.

Vinagreta

- Ponemos aceite de oliva y pimienta de forma generosa, sal en escamas y el jugo de medio *limón*.
 - Echamos *mostaza*, mezclamos y luego miel.
 - Añadimos la vinagreta a la ensalada.
-
- Bouquet garni : *tomillo, laurel, romero, salvia, albahaca, cilantro*

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-lentejas-pardinas>