

# Ensalada de Lentejas por Mauro Massimino

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Acompañamiento

Orégano: c/n

Pimentón: c/n

Sal Marina: c/n

Palta: 1 unidad

Rodajas de pan integral: c/n

Aceite De Oliva: c/n

### Condimentos

Aceite de ajo: c/n

Sal Marina: c/n

Jugo de Limón: c/n

Aceite De Oliva: c/n

### Ensalada

Cebolla de verdeo: 20 grs

Choclo hervido: 20 grs

Morrón Rojo: 20 grs

Perejil: c/n

Repollo colorado: 20 grs

Cebolla Morada: 40 grs

Lentejas cocidas: 200 grs

Morrón Verde: 20 grs

Repollo blanco: 20 grs

Tomates secos hidratados: 20 grs

### Mezcla de hojas verdes

Escarola: c/n

Lechuga morada: c/n

Espinaca: c/n

Rúcula: c/n

## Preparación de la Receta

## Ensalada

- En un bol mezclar lentejas cocidas, *morrón rojo*, *repollo colorado*, *repollo blanco*, *morrón verde*, *cebolla morada*, *cebolla de verdeo*, *perejil*, tomates secos hidratados (todo picado chico) y granos de *choclo* hervidos.
- *Condimentar* con *jugo de limón*, sal, aceite de *ajo* y aceite de oliva.
- Reservar.

## Acompañamiento

- Tostar 2 rebanadas de pan integral con semillas con un hilo de aceite de oliva.
- Grillar con un poco de aceite de oliva  $\frac{1}{2}$  *palta* sin cáscara y *condimentar* con hojas verdes.

## Armado

- *Condimentar* las 2 rebanadas de pan grillado con *orégano*, *pimentón*, sal y aceite de oliva. Reservar.
- Colocar en un plato amplio la ensalada de lentejas, por encima las hojas verdes y agregar *palta* grillad y las rodajas de pan grillado.

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