

ENSALADA DE LENTEJAS

Ingredientes para 4 personas

- 400 g de lentejas cocidas
- 1 cebolleta
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde italiano
- 2 zanahorias
- 1/2 pepino corto
- 3 tomates pera
- 2 puñados de perejil
- El zumo de 1/2 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de sal marina
- Pimienta negra al gusto



Preparación:

- 1º. Cocemos las lentejas.
- 2º. Cortamos todos los ingredientes a nuestro agrado. Puedes ser trocitos pequeños, más grandes.
- 3º. Vertemos todos nuestros ingredientes en un bol o ensaladera. Lo mezclamos todo bien
- 4º. Agregamos un chorrito de aceite, sal y pimienta. Mezclamos de nuevo.
- 5º. Cortamos el perejil fresco y esparcimos por encima. Podemos rectificar con más aceite, corregir de sal o agregar unas gotas de zumo de limón.
- 6º. Introducimos todos los ingredientes en el vaso de una batidora, salpimentamos y

¡Fácil, rápida, sana, rápida y de temporada!