



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Ensalada de lentejas



Coste

0,90€ Por persona
3,60 € para 4 personas.
Precios aproximados
que pueden variar.



Dificultad

Fácil



Tiempo

20 minutos
(si utilizamos
lentejas cocidas)



Ingredientes:

- 400 gramos de lentejas cocidas Vegecampo de Día.
- 2 aguacates.
- 2 huevos medianos.
- 5 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar de Día.
- 2 cucharadas de semillas de chía.
- Sal y pimienta al gusto



Elaboración



- Ponemos en un bol las lentejas cocinadas (por nosotros mismos o de bote).
- Añadimos aguacate y tomate natural cortado.
- Ponemos dos huevos escalfados (o pochés) encima. Para ello, cortamos un trozo grande de papel film (por huevo) y cubrimos el bol. Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra, salpimentamos al gusto y añadimos el huevo. Con el trozo que sobresalga hacemos un nudo. Ponemos los huevos envueltos y cerrados en el agua hirviendo y los dejamos 4-5 minutos para que quede el centro líquido y 8 aprox. para que quede todo cocido.
- Incluimos semillas de chía y aceite de oliva y a comer.

Trucos y alternativas

Puedes sustituir las semillas de chía por pipas de calabaza o pipas de girasol. Asimismo, puedes utilizar lentejas de bote en vez de cocinarlas tú mismo si quieres ahorrar tiempo.

Aprovechamiento

Si haces más lentejas no te preocupes, siempre puedes congelarlas.



Comer
mejor
cada

