

Receta de ensalada de lentejas



Receta de ensalada de lentejas fácil

La ensalada de lentejas es **una de las más clásicas ensaladas de legumbres**, muy nutritiva y fácil de preparar, ideal para complementar con múltiples acompañamientos como verduras y hierbas aromáticas de todo tipo.

¿Cómo hacer ensalada de lentejas fácil?

Cómo es de esperar preparar una ensalada de lentejas **comienza por una correcta cocción de las lentejas**, sin que se desarmen, remojándolas previamente si es necesario o bien utilizando lentejas previamente cocidas disponibles en el mercado.

Información Nutricional

Categoría: [Ensaladas Típicas](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Vitaminas: A, B1, B3, B6, B12, C, E, K

Minerales: Fósforo, Manganeso, Hierro

Preparación: 20 minutos

Cocción: 40 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de ensalada de lentejas

Ingredientes

- 500 g de lentejas cocidas
- 6 tomates cherry
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1 chalota picada en cubitos
- $\frac{1}{4}$ taza de pimiento rojo picado
- $\frac{1}{4}$ taza de pimiento verde picado
- $\frac{1}{4}$ taza de zanahoria cocida y picada
- $\frac{1}{4}$ taza de pepino picado
- Jugo de limón recién exprimido
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** En una olla mediana reservar las lentejas, cubrir con agua fría, añadir una cucharadita de sal y calentar a fuego alto hasta alcanzar el hervor, tapar y cocinar por unos cuarenta minutos o hasta que las lentejas estén a

punto, cuidando que se cocinen demasiado y se desarmen. Filtrar el agua y enfriar por completo a temperatura ambiente.

- 2. En un bol grande reunir las lentejas cocidas y frías, los tomates cherry en cuartos, la chalota, los pimientos, la zanahoria y el pepino picados, incorporar jugo de limón y aceite de oliva, sal y pimienta a gusto y revolver todo para integrar aromas y sabores. Opcionalmente cubrir con papel fil y reservar en el refrigerador por unos 30 minutos.
- 3. Servir la inalada de lentejas inmediatamente, sola o como acompañamiento de algún otro plato principal, coronada con perejil fresco picado a gusto.

Consejos al preparar ensalada de lentejas

Como otras ensaladas de su tipo, las lentejas **son ideales para acompañar con verduras frescas de la estación**, con [vinagre de manzana](#) o vinagre balsámico, con carnes, pastas y otro tipos de comidas vegetarianas.

¿Sabías qué?

Las lentejas son un excelente aliado del sistema digestivo **debido a su rico contenido en fibra** que provoca una saludable sensación de saciedad, ideal para complementar todo tipo de dietas.

Recomendamos

[Papas duquesas](#)

[Sopaipillas in gluten](#)