



Ensalada de Lentejas con Ajo y Hierbas

Receta cortesía de Blue Zones Kitchen Pg. 218

Ingredientes

- 1 libra de lentejas secas
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla blanca mediana, picada
- 1 zanahoria, pelada y rallada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta para probar
- Opcional: vinagre de vino blanco, para servir.

Direcciones

1. Enjuague las lentejas, luego viértalas en una olla grande con hojas de laurel. Cubrir con agua y dejar hervir. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 25 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurrir y quitar las hojas de laurel.
2. En una sartén, agregue el aceite de oliva, la cebolla, el ajo, la zanahoria rallada y las lentejas cocidas. Saltee a fuego medio durante unos 10 minutos, hasta que las verduras estén bien cocidas.
3. Retirar del fuego y agregar sal y pimienta al gusto.
4. Adorne con hierbas y agregue un chorrito de vinagre para servir.

¡Servir y disfrutar!