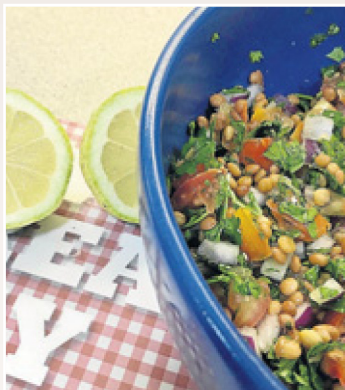


Ingredientes

- ▶ Un tarro grande de lentejas ya cocidas (o las puedes cocer en casa, solo con agua y un poco de sal).
- ▶ Una cebolla (preferiblemente morada).
- ▶ Dos tomates maduros de ensalada (sin pepitas).
- ▶ Un manojo entero de perejil (solo las hojas).
- ▶ 1/2 manojo de cilantro (solo las hojas).
- ▶ Unas 10 hojas de hierba huerto o menta fresca.
- ▶ El zumo de tres limones.
- ▶ Un buen chorrito de aceite de oliva virgen.



Las lentejas principalmente son fuente de hierro, manganeso, potasio, cobre, fósforo y zinc, aparte de ayudarnos a prevenir enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2



Tabule de lentejas

CANARIAS7 les ofrece estas recetas para pasar de la mejor manera el confinamiento



✦ Vanesa Delgado

Modo de hacerlo

Si escogen la opción de guisar las lentejas, lo haremos en agua y sal durante una hora de hervor en olla convencional si tuvieran olla exprés, con 20 minutos las tendrían listas, también guisándolas en agua con un punto de sal.

Si por el contrario prefieren usarlas de tarro ya cocidas, es importante que las lavemos muy bien debajo del chorro de agua fría y dejar que se escurran muy bien. Al elegir esta opción, sería conveniente que antes de utilizar el tarro, lo pongamos unas horas en nevera. Esta receta no deja de ser una ensalada y a temperatura fresca, potencia su sabor. Una vez bien lavada y bien escurrida la podremos ir colocando en la ensaladera en la que vayamos a servir la. Seguidamente cortaremos la cebolla en peda-

zos pequeños, como cuadraditos y los tomates igual, pero habrá que retirarles las pepitas a los tomates para que no nos aporte acidez a la ensalada antes de tiempo. Mezclamos los tomates y la cebolla con las lentejas en la misma ensaladera. A partir de este momento empezaremos a trabajar la paciencia mientras desojamos las hierbas (perejil, cilantro y hierba huerto).

tro del mismo vaso. Una vez todas las hojas bien cortadas, las incorporaremos a la ensaladera con el resto. Y ya solo nos queda preparar el aliño que consiste en echar por encima de todo un buen chorro de aceite de oliva virgen y el zumo (recién exprimido) de tres limones. Lo ideal es que aliñe-

mento de servir, vertemos el chorro de aceite de oliva virgen, el zumo exprimido de los limones, mezclamos y ya estará lista para disfrutarla. Esta ensalada está llena de sabores que contrastan entre sí además de ser una fuente de nutrientes y propiedades extraordinaria para nuestro organismo. El perejil es diurético, nos ayuda a mejorar la respiración y la digestión. Previene la anemia y posee poder antioxidante. El hierba huerto y el cilantro, son ideales para ayudarnos con nuestra piel y ayudan como antiinflamatorio natural. Y el tomate a la vez que es un potente antioxidante natural, contiene vitaminas C, A y K y minerales como el hierro y el potasio.



MÁS EN NUESTRA WEB.
Escanee el código y vea el blog 'Las recetas que te cuento' en nuestra página web

Desechamos todos los tallos y solo utilizaremos las hojas y un buen truco para partirlas muy menudas es que tras desojarlas, las lavemos bien, las escurramos y las pongamos dentro de un vaso todas juntas y con la ayuda de unas tijeras vamos dando cortes den-

mos justo en el momento de servir, porque así evitamos que las hierbas empleadas se oxiden o se empapen con el aliño. Exprimimos el zumo y lo reservamos en nevera y lo mismo debemos hacer con la ensaladera que contiene el resto de los ingredientes. En el mo-

Con Europa nuestras aguas más limpias



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO



- ♦ AMPLIACIÓN Y MEJORA DE LA EDAR DE TÍAS (LANZAROTE)
- ♦ MEJORA DE SANEAMIENTO, DEPURACIÓN Y AMPLIACIÓN DE EMISARIO DE ARRECIFE (LANZAROTE)
- ♦ SANEAMIENTO Y DEPURACIÓN EN LA ISLA DE GRAN CANARIA. AMPLIACIÓN DE LA DEPURADORA DE JINÁMAR Y EL EMISARIO SUBMARINO



FEDER
Fondo Europeo de Desarrollo Regional



Union Europea

una manera de hacer **europa** 