

**Creador:** bertodu



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Medio

**El truco de esta receta:**

aunque le echo los jibiones calientes para que se impregnen de su sabor, las dejo enfriar completamente antes de comer

## Descripción:

ensalada muy completa se puede tomar como plato único contiene abundante fibra al llevar chipirones es muy nutritiva y apta para dietas sin grasa

## Ingredientes para 4 personas :

- unos 200 gr. de lentejas cocidas
- 1 o 2 zanahorias
- -2 tomates
- 1 cogollo de lechuga
- 4 pepinillos en vinagre
- medio kilo de jibiones
- ,2 cucharadas de aceite de oliva
- - 2 dientes de ajo
- 2 guindilla de cayena
- una pizca de sal
- 1 cucharadita colmada de pimentón dulce

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, las lentejas se pueden tener cocidas de víspera, limpiar bien los chipirones , los tomates y la lechuga, pelar la zanahoria

### Paso 2

ir cortando en juliana la zanahoria y el pepinillo, trocear el tomate y la lechuga

### Paso 3

*En la bandeja ir colocando en primer lugar las lentejas, sobre ellas toda la verdura*

#### **Paso 4**

*una vez bien limpios los chipirones, cortarlos a tiras finas*

#### **Paso 5**

*Poner en una sartén el aceite de oliva y cuando está bien caliente echar los jibiones, los ajos picados finos y la guindilla a trocitos, remover un par de minutos, añadirle el pimentón dulce y sacar del fuego, todavía templado ponerlos sobre las lentejas y se pueden comer al momento o dejar enfriar completamente*