

Creador: Eva Codina **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Medio

El truco de esta receta:

También funcionaría muy bien como guarnición a un pescado a la plancha.

Descripción:

Coriandrum sativum, llamado popularmente cilantro, es una hierba anual de la familia de las apiáceas (antes llamadas umbelíferas). Es la única especie del género *Coriandrum*, que es también el único miembro de la tribu *Coriandreae*. Sus orígenes parecen inciertos, aunque generalmente se considera nativo del norte de África y el sur de Europa.

Ingredientes para 4 personas :

- Un bote de lentejas ya cocidas
- Media cebolla tierna
- Una zanahoria
- Un kiwi
- Un vasito de granos de maíz
- Un pepino
- Un bote de bonito o atún
- Apio
- Semillas de amapola
- Cilantro fresco
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Zumo de medio limón

Preparación:

Paso 1

Se pelan y lavan las verduras y fruta Se escurren las lentejas y los granos de maíz Se escurre el aceite del bonito o atún En un bol se mezclan todos los ingredientes sólidos excepto las semillas, cortado todo en trocitos muy pequeñitos las verduras y frutas - se pueden aprovechar las hojas de apio si están tiernas Para el aliño se

mezclan en un vaso el cilantro, la salsa de soja, zumo de medio limón y el aceite. Se añade a la ensalada Se remueve todo muy bien, se sirve y se añade como toque final las semillas de amapola (semillas de sésamo también si las tienes).