

ensalada de lentejas con navajas



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

se pueden sustituir las navajas por almejas e incluso por vieiras

Descripción:

plato muy completo que se puede tomar con plato único, con el toque de las verduras salteadas y las navajas resulta muy sabrosa , es una forma de aprovechar las sobras de lentejas cocidas

Ingredientes para 2 personas :

- un plato de lentejas cocidas
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 12 navajas
- 2 zanahorias
- 1 Pimiento verde grande
- un trozo de cebolla roja
- 1 cucharada de vinagre balsámico de Módena
- 1 cucharada aceite de oliva
- un poco de agua
- una pizca de sal

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, hemos usado lentejas que han sobrado, pero si no se dispone de ellas, se pueden usar las que vienen en conserva o cocerlas y dejar enfriar, poner las navajas en agua con sal por si tienen algo de arena

Paso 2

picar el ajo, zanahoria y pimiento en trocitos

Paso 3

poner al fuego una cazuela con un poco de agua y echar las navajas justo hasta que se abran porque si se tienen más tiempo se secan y endurecen

Paso 4

poner una sartén al fuego con una cucharada de aceite y saltear las verduras hasta que toman color, de mientras quitarle las conchas a las navajas. Cuando está echa la verdura apartar del fuego y mezclar bien con la cucharada de vinagre balsámico de módena. En la fuente echar las lentejas sobre ellas la verdura y las navajas, adornar con un poco de perejil si se quiere