ensalada de lentejas con chipirones

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

Creador: bertodu **Recetizador:** cristina buch i

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