

Intruducción

Las lentejas son unas legumbres muy apreciadas en todos los países ya que su gran cantidad de nutrientes hace que tengan muchísimas propiedades. Poseen una gran cantidad de hierro y también fibra.

En la receta aconsejo cocinarlas con una ramita de hinojo o granitos de comino para mejorar su digestibilidad.

Debemos lavarlas bien cambiando el agua y dejándolas en remojo un par de horas.

Se recomienda comer las lentejas con cítricos porque la vitamina C fija el hierro en nuestro organismo, por esto acompañamos las lentejas a la vinagreta con una ensalada con naranjas y la vinagreta la hacemos con jugo de limón.

Lentejas a la vinagreta

Ingredientes (4 personas)

300 gr de lentejas
1 cebolla
1 Morrón
1 diente de ajo
1 zanahoria.
4 cucharadas soperas de aceite
2 cucharadas soperas de jugo de limón.
1 Lata de atún o 50gr de pescado cocido.
2 huevos cocidos.
Sal.

Ramita de hinojo o granitos de comino.

Cómo se elabora:

Ponemos las lentejas en una olla con agua. Dejarlas en remojo dos o 3 horas, y luego enjuagarlas. Colocar agua en una olla y llevarla al fuego, cuando este hirviendo echar las lentejas junto con el ramito de hinojo o los granitos de comino. Cocinarlas hasta que estén tiernas (unos veinte o treinta minutos) y se cuelean. Reservamos el agua para futuras cocciones.

Por otra parte cortamos cubitos pequeños la cebolla, el Morrón, y el diente de ajo, la zanahoria la podemos rayar o cortar también en pequeños cubitos.

Los mezclamos con el jugo de limón y aceite.

Añadimos el condimento a las lentejas y removemos bien. Las acompañamos con una ensalada verde (lechuga) con jugo de naranja y trozos de naranja.

