

Sabrosa Ensalada de Lentejas Rosadas

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure
Lentejas secas rosadas o rojas (Se pueden sustituir por lentejas marrón o verdes, si las rojas no están disponibles)		4 tazas
Vinagre balsámico		1 1/3 tazas
Aceite de oliva		1/2 tza
Pimientos amarillos, cortados en cuadritos.		1 1/4 tazas
Cebolleta cortada en rebanadas		2 1/8 tazas
Tomates cereza		4 1/4 tazas
Hojas de menta picadas		16 hojas
Ajo en polvo		2 1/2 Cda
Pepinos, con su cáscara, cortados en cuadritos		4 1/4 tazas



Preparación

1. Hierva 20 cuartos gl de agua. Lave seque las lentejas.
2. Agregue las lentejas al agua hervida. Revuélvalas para

separarlas. Hiérvalas de 5 a 10 minutos justo hasta que estén suaves.

3. Escorra las lentejas, colóquelas en una bandeja y póngalas a enfriar.

4. Mezcle el aceite, vinagre y el ajo en polvo.

5. Cuando las lentejas están frías, transfíralas a un tazón de mezclar.

6. Vierta la mezcla del vinagre sobre las lentejas.

7. Agregue los vegetales cortados.

8. Mézclelo completamente. Colóquele encima la menta. Sírvalas heladas.

Notas

Consejos Especiales:

Este plato de lentejas tiene una gran explosión de sabores. Es muy colorido al agregarle los pimientos amarillos y los tomates cerezas. La vinagreta balsámica, el ajo y cebolletas le dan a esta ensalada un agradable sabor ácido. Termine colocando las hojas de menta fresca encima.