

Ensalada de lentejas y quínoa con aguacate, salmón y queso fresco con vinagreta de mermelada y aire de mostaza

Ingredientes:

- 400 g de lentejas.
- 250 de quínoa.
- 200 gr aguacate.
- Aceite de oliva.
- 150 gr. Tomate de pera.
- 100 gr Rucula
- 50 gr. Pipas de girasol
- 125 gr. Manzana gran Smith
- 250 g de queso fresco (opcional)

Vinagreta de Mermelada

- Sal
- Pimienta
- 100 gr. Mermelada de frutos rojos
- 1dl Vinagre de manzana
- 1dl. Aceite de oliva

Aire de mostaza

- Mostaza de Dijon 50 gr.
- Agua 650 gr.
- Vinagre de manzana 100 gr.
- Lecitina de soja 7 gr.

Preelaboraciones

- **Rucula:** Lavar y escurrir.
- **Manzana:** Cortar en dos mitades y laminar muy fino en la corta fiambres o mandolina.
- **Aguacate:** Cortar en taquitos de un cm, reservar untados en aceite para que no se oxide.
- **Pipas de girasol:** Tostar
- **Tomate:** Cortar en concassé

Elaboraciones:

Elaboración de la quínoa

- Lavar la quínoa y escurrir.
- Cocer en agua hirviendo durante 15 minutos, poniendo **el doble de agua o caldo que de quínoa**. Salar
- Escurrir la quínoa con ayuda de un colador, y volver a lavar la quínoa.

Elaboración de las lentejas

- Cocer las lentejas en agua o caldo con una cebolla, zanahoria, laurel y sal hasta que estén tiernas pero no desechas.
- Escurrir con cuidado para que no se rompan.

Elaboración de la vinagreta de mermelada

- Mezclar la mermelada, con la sal, pimienta, aceite y vinagre de manzana

Elaboración del aire de mostaza:

- Homogeneizar en la túrmix el vino con la lecitina de soja hasta conseguir una espuma consistente.

Elaboración de la ensalada

- En un bol colocamos las lentejas, la quínoa y añadimos los taquitos de salmón, aguacate, manzana, cebolleta, el tomate concassé y los taquitos de queso fresco.
- Aliñamos con cuidado de no romper el queso fresco.

Emplatado y presentación.

- Disponer una porción de ensalada aliñada en un plato.
- Colocar unas hojas de rucula aliñada encima de la ensalada
- Poner dos láminas de manzana de forma decorativa.
- Espolvorear unas semillas de pipas de girasol por encima del plato
- Dispersar unas gotas de vinagreta por el plato.
- Decorar con aire de mostaza, servir rápido