

Autora; Elizabeta Stamenova Koleva

Ensalada de lentejas con pimiento de fresno y cecina

Ingredientes

<i>Lentejas</i>	<i>500g</i>
<i>Pimiento rojo de fresno</i>	<i>250g</i>
<i>Ajo</i>	<i>1 unidad</i>
<i>Cecina</i>	<i>300g</i>
<i>Puerro</i>	<i>50g</i>
<i>Cebolla</i>	<i>50g</i>
<i>Nueces</i>	<i>50g</i>
<i>Yogur natural</i>	<i>1 unidad</i>
<i>Nata para cocinar</i>	<i>200g</i>
<i>Manzana reineta</i>	<i>250g</i>
<i>Vinagre</i>	<i>c/s</i>
<i>Aceite de oliva</i>	<i>c/s</i>
<i>sal</i>	<i>c/s</i>
<i>Limón (zumo)</i>	<i>c/s</i>
<i>Perejil</i>	<i>c/s</i>

Preelaboración:

- *Quemar y pimiento a fuego vivo, dejar reposar filmado y cortar en juliana.*
- *Cortar puerro y cebolla en juliana.*
- *Cortar manzana en morepoix.*
- *Limpiar y rallar un diente de ajo*

Elaboración:

- *Remojar las lentejas en agua fría durante 30 minutos. Escurrir y poner en una marmita cubiertas de agua con una hoja de laurel y un diente de ajo.*
- *Sofreír la cebolla y el puerro. Hacer la misma operación con la manzana y con las nueces, todo por separado.*
- *Un vez que las lentejas estén cocidas, escurrir y mezclar con el pimiento, un poco de ajo rallado, sal, aceite y vinagre.*
- *Cortar la cecina en tiras finas y añadir a la mezcla*

Para la salsa:

- *Poner en un bol yogur, nata, sal, ajo rallado (muy poca cantidad) ,aceite, zumo de limón , perejil picado , mezclar bien.*

Montaje del plato:

- *Con ayuda de un aro montamos la ensalada de lentejas, napamos con la salsa y ponemos por encima la cebolla, puerro, manzana y nueces sofritas*
- *Para decorar el plato usamos la misma salsa, acompañada de un puré de pimientos de fresno en forma de lágrima*

