

ENSALADAS

Ensalada de lentejas con albaricoques y langostinos

4 raciones · 439 kcal

Ingredientes

- **400 gramos** de lentejas cocidas
- **400 gramos** de judías verdes
- **4** albaricoques
- **16** langostinos
- Cebolla encurtida (al gusto)
- Sal
- Tomillo seco
- Una cucharada de mostaza antigua
- Zumo de 1 lima
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- **1** trozo de pan del día anterior
- Vinagre de manzana
- Ralladura de lima

POR RACIÓN

Proteínas	**30 g**
Grasas	**7,6 g**
Hidratos	**67 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Cocer las judías verdes.
2. Pelar los langostinos y ponerlos a macerar 10 minutos en salsa de soja.
3. Limpiar los albaricoques, deshuesar y partir en cuartos.
4. En una sartén caliente, poner AOVE y saltear los albaricoques con sal y tomillo. Reservar.
5. En la misma sartén, saltear los langostinos. Reservar.
6. Preparar una vinagreta con la mostaza, zumo de lima, sal y AOVE.
7. Cortar en trozos de bocado el pan y mojarlos con unas cucharadas de vinagre y AOVE.
8. En un bol grande poner las judías, las lentejas, los albaricoques, la cebolla encurtida y el pan remojado. Mezclar.
9. Servir la ensalada en un plato y coronar con unos langostinos.
10. Regar con un chorrito de AOVE y espolvorear con ralladura de lima.

RECOMENDACIONES

Ideal para preparar el día de antes y llevarla a la playa o la piscina.

Hecho con CookNest