

Ensalada de lentejas con gambas, cítricos y comino

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 12 '
- 4

- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Las lentejas pueden ser una buena fuente de hierro, aunque el organismo asimila mejor el hierro procedente de alimentos de origen animal que vegetal.

Modo express

1. Ponga las lentejas en remojo cubiertas con agua durante 1 hora.
2. Introduzca las lentejas y el laurel en la cubeta con 4 medidas de agua, la cebolla y la zanahoria troceadas y programe el menú Presión a 135º durante 12 minutos; escurra y reserve.

3. Para hacer el aceite de comino, bata en un bol el comino en polvo, el zumo de limón y el aceite de oliva.
4. Pele las naranjas y el pomelo y córtelos en dados pequeños. Mézclelos con las lentejas y añada la mitad del aceite de comino.
5. Pele y corte 12 gambas y reserve 4 enteras para decorar.
6. Mezcle todos los ingredientes salvo las gambas enteras y disponga en platos. Corone cada plato con una gamba. Puede servirlo tibio.