

Ensalada de lentejas y langostinos

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 12 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Los langostinos son ricos en yodo y en vitamina D.

Modo express

1. Ponga las lentejas en remojo cubiertas con agua durante 1 hora.
2. Lave y corte en rodajas finas la parte blanca del puerro y corte el pimiento rojo a daditos. Lave, seque y pique muy fina la menta. Pele los langostinos.
3. Ponga las lentejas con el puerro y 4 medidas de agua en menú PRESIÓN a 135º durante 12 minutos. Cuando acabe el programa, abra la tapa, ponga los langostinos pelados y vuelva a cerrar; espere 5 minutos. Retire, escurra y reserve aparte las lentejas y los langostinos

4. Para hacer la vinagreta, mezcle en un bol la menta, el vinagre, la medida de aceite y una pizca de sal.
5. Mezcle las lentejas con el pimiento, el puerro y los langostinos; y aliñe con la vinagreta. Espolvoree una pizca de pimienta y sirva la ensalada tibia.
6. Puede decorar con unas hojas de lechuga.