

Ensalada de lentejas y berberechos

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20'
- 27'
- 4

- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

Los berberechos contienen poca cantidad de grasa y es un molusco rico en hierro.

Modo express

1. Ponga las lentejas en remojo cubiertas con agua durante 1 hora.
2. Corte la zanahoria y la cebolleta en tiras muy finas, añada una pizca de sal y riéguelas con un chorrito de aceite de oliva; reserve. Pique muy fino el cilantro. Prepare una vinagreta con el vinagre, el aceite y un poco de sal.
3. Disponga 3 medidas de agua en la cubeta Chef PlusInduction. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos, y cuando rompa a hervir (unos 7 minutos), incorpore la mitad de los berberechos escurridos; retírelos en cuanto se abran. Cuélelos y deseche los que estén cerrados. Repita con la otra mitad. (Si sobra tiempo de programa, cancele).Separe los berberechos de las cáscaras.Riéguelos con un chorrito de aceite de oliva.
4. Escorra las lentejas e incorpórelas a la cubeta con 4 medidas de agua y una pizca de sal. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 12 minutos; escorra y deje enfriar.
5. Mezcle los berberechos, las hojas de cilantro, la cebolleta, la zanahoria y las lentejas.
6. Aliñe con la vinagreta antes de servir.