

ENSALADA TIBIA DE LENTEJAS Y AGUACATE

Feelomena's Kitchen

INGREDIENTS

20 MINUTES 2 SERVINGS

360 gr de lentejas, 1 aguacate, 30 gr de avellanas, 1/2 limón, 1 cucharita de mostaza, 1 cucharita de miel, 2 cucharas de aceite de oliva, 1 cuchara de vinagre de sidra, 1 diente de ajo, perejil, sal

TAGS

#aguacate #avellanas #legumbres #Lentejas



1

Ingredientes: 360 gr de lentejas, 1 aguacate, 30 gr de avellanas, 1/2 limón, 1 cucharita de mostaza, 1 cucharita de miel, 2 cucharas de aceite de oliva, 1 cuchara de vinagre de sidra, 1 diente de ajo, perejil, sal y pimienta.

2

Precalentamos el horno a 200°C. En un cazo con agua, llevamos a ebullición las lentejas junto al diente de ajo durante 10 minutos.

3

Mezclamos bien la miel, el aceite de oliva, el vinagre de sidra y la mostaza.





4

Pelamos y cortamos el aguacate en finas láminas.



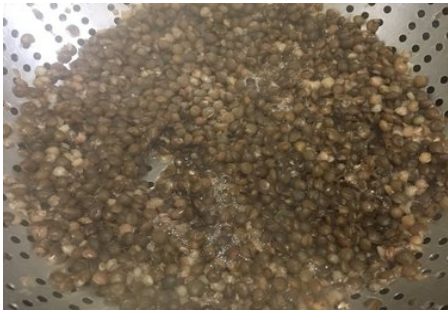
5

Picamos el perejil.



6

Tostamos las avellanas en el horno durante 5 minutos.



7

Escurremos las lentejas y separamos el ajo.



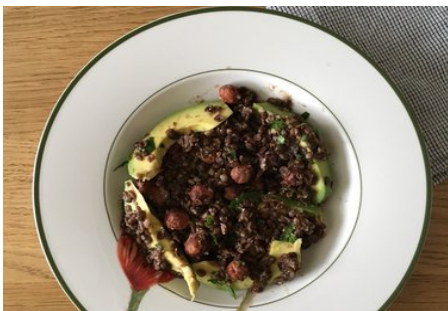
8

Mezclamos las lentejas, el aguacate y las avellanas.



9

Añadimos el perejil y el aliño.



10

Ya lista para degustar :)

