

I N G R E D I E N T E S

ENSALADA DE LENTEJAS

1 Taza de lentejas

1/2 zapallo

Aceite de oliva

1 cda de manteca

Sal

1 Cda de azúcar

1 atado de rúcula

Queso en barra

Almendras fileteadas para decorar

P R O C E D I M I E N T O

1- En abundante agua hervir una taza de lentejas previamente lavadas, hasta que estén tiernas. Dejar que se enfríen.

2- Pelar medio zapallo. Cortarlo en cubos y ponerlos en una placa apta para horno. Agregar dos cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de manteca. Condimentar con sal y una cucharada de azúcar. Mezclar para que todo esté bien empapado.

Llevarlo a un horno bien fuerte, hasta que esté bien dorado.

3-En un bol mezclar un atado de rúcula, queso en barra desmenuzado con las manos, los zapallos ya fríos y las lentejas.

4- Condimentas con un rico aceite de oliva y con aceto reducción (si tuvieras blanco mejor), sal y pimienta negra. Espolvorear con almendras fileteadas.

