

# Ensalada de rucula con champis y lentejas

*Tiempo total: 30 minutos*

*Dificultad: Media*

*Porciones: 6*

## **Ingredientes:**

- Lentejas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1 cebollín
- ½ pimentón
- ½ taza de cilantro o albahaca
- Champiñones
- Rúcula
- 2 cucharadas de tahine
- 6 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- ½ cucharadita de jengibre

## **Preparación:**

### **Las lentejas:**

1.- Les recomiendo usar las lentejas número 4 ya que no necesita remojo. Los pones en agua fría con sal, y la cocinas hasta que esta tierna. La cueles y la guardas para cuando la necesites

2.- Poner un sartén al fuego con aceite de oliva y agregar 1 cebollín cortado muy pequeño + 1/2 pimentón también en cubos pequeños + sal + pimienta + aliños varios que te gusten. Cuando esté dorado agregar las lentejas + 1/2 taza de cilantro o albahaca y + aceite de oliva

### **Los champiñones:**

3.- Aceite de oliva muy caliente en un sartén, a fuego fuerte y cuando esté humeando, le agregas los champiñones. Para que se doren y no saquen líquido deben estar todos tocando el fondo del sartén y recibiendo el calor muy fuerte. Dorar sin moverlos mucho y cuando estén lindos le agregas un buen chorro de soya. Revuelves y sacas

### **Dresing:**

4.- Poner en un bowl 1/3 taza de aceite de oliva + 2 cucharadas de tahine si no tienes no le pones + 6 cucharadas de jugo de naranja + 1 cucharada de vinagre de manzana o el que tengas + 1/2 cucharadita de jengibre rallado o en pasta + sal + pimienta y batir bien.

5.- Ya cuando todo esté listo es momento de mezclar junto a la rúcula y decorar con el dresing.