

ENSALADA

ENSALADA DE LENTEJAS NEGRAS CON MANGO Y DRESING DE MOSTAZA



Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas negras
- 1 taza de tomates cherry
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 taza de mango en cubos
- 2 cucharadas de cibulette
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza tipo Dijon
- 2 cucharadas de soya
- 4 cucharadas de vinagre balsámico
- 4 cucharadas de jugo de limón

Preparación

- Poner en un bowl 2 tazas de lentejas negras cocidas (las puedes cocer tú o puedes comprar en cajitas ya listas) + 1 taza de tomates cherry cortados en dos + 1/2 cebolla morada cortada en juliana + 1/2 taza de mango en cubos + 2 cucharadas de cibulette + 1/2 taza de cilantro picado, mezclar todo y aliñar.
- DRESING: poner en un pocillo 1/2 taza de aceite de oliva + 1 cucharada de mostaza tipo dijon + 2 cucharadas de soya + 4 cucharadas de vinagre balsámico + 4 cucharadas de jugo de limón. Mezclar todo y probar para rectificar los sabores.
- Si la quieres menos ácida agregar aceite de oliva. Si le falta acidez, agregar jugo de limón o vinagre. Las lentejas negras son mini y no necesitan remojo para cocinar.

