

# Ensalada de lentejas, berro y queso



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 35min

Tiempo total: 45min , Número de porciones: 4

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/ensalada-de-lentejas-berro-y-queso>

## Preparación

Saltear en aceite los granos de comino, los dientes de ajo pelados y aplastados y el jengibre rallado, a fuego medio, por 2 minutos. Retirar los ajos y agregar las lentejas. Mezclar bien, volcar 1 taza de caldo y cocinar hasta que el líquido se evapore, unos 10 minutos. Incorporar la segunda taza de caldo y, cuando se haya absorbido, agregar la tercera. Cuando el caldo esté consumido casi por completo, condimentar con el cilantro picado, salpimentar y reservar caliente. Servir un colchón de berro, y encima las lentejas y el queso cortado en triángulos. Rociar todo con pimienta negra y servir.

Disfrute! Fuente: Revista Maru

## Ingredientes

- 1 cucharadita/s Comino en granos
- 2 diente/s Ajo
- 2 cucharadita/s Jengibre fresco
- 1-1/2 taza/s Lentejas
- 3 taza/s Caldo de verduras
- 2 cucharada/s Cilantro fresco
- 150 gramo/s Berro
- 100 gramo/s Queso mantecoso
- 1 poco Aceite de girasol para saltear
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

## Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Económico, Vegetales, Rápida, Ensalada

