

Ensalada de lentejas y agregados



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 35min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 35min , Número de porciones: 4

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-lentejas-y-agregados>

Preparación

Cocinar las lentejas en agua con un poco de sal y un poco de aceite. Mientras en una sartén dorar la panceta. Las lentejas necesitarán unos 20 minutos de cocción ir probando, no deben de estar duras pero tampoco muy blandas. Si están muy blandas se saldrá la piel. Una vez que están listas, echar en un colador. Dejar escurrir. En un bol, condimentar las lentejas al gusto. Para presentarlas poner en un bol una capa de hojas de rúculas, las lentejas encima y por último la panceta. Una vez estén preparadas hacer el huevo a la plancha y colocarlo encima. Listo para servir. Disfrute! Fuente: <http://www.cocinandoconmicarmela.com/>



Ingredientes

- 1 poco Aceite de oliva
- 150 gramo/s Panceta (o jamón cocido)
- 1-1/2 taza/s Lenteja
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 4 Huevos
- 2 puñado/s Rúcula
- 1 poco Aceto balsámico

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Económico, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Una cocinera experta, Ensalada