



Ensalada de legumbres y frutos secos

Ingredientes - Para 1 persona(s)

- 80 g de *Garbanzos cocidos*
- 80 g de *Lentejas pardinas cocidas*
- 1 Ud. de *Cebolla cruda dulce*
- 1 Ud. de *Huevo duro*
- 2 Diente(s) de *Ajos crudos*
- 2 Ud. de *Tomate rojo ensalada*
- 1 Puñado(s) de *Piñones crudos*
- 1 Puñado(s) de *Pasas*
- 1 Puñado(s) de *Regañadas de trigo*
- *Canónigos*
- *Queso de cabra en rulo*
- *Aceite de oliva virgen*
- *Vinagre de Módena*
- *Sal*

Preparación

Paso 1 - Preparación

En el mercado o tienda de legumbres adquirirnos, ya cocidos, los garbanzos y las lentejas pardinas.

Tomaremos un huevo de corral y lo herviremos durante unos 8 o 9 minutos.

Lavaremos el tomate de rama, y lo cortaremos en gajos, haciendo lo mismo con la cebolla.

Por otro lado tosteremos ligeramente el puñado de piñones y reservaremos.

Paso 2 - Montaje del plato

En una fuente, iremos colocando los ingredientes que disponemos para montar esta ensalada. Aquí hemos colocado en un lado los canónigos, a continuación los garbanzos cocidos y, a su lado, las lentejas también cocidas e, inmediatamente y para finalizar la base, los gajos de tomate que habremos sazonado ligeramente.

A continuación pondremos la cebolla picada y el queso de cabra, que cortaremos simplemente con los dedos.

En un mortero, pondremos un poco de sal y los dientes de ajo, que machacaremos completamente. Seguidamente en el mismo mortero, sin extraer el ajo, añadiremos el huevo duro picado, las regañadas y lo majaremos todo ligeramente ya que interesa que queden



Recetus - Ensalada de legumbres y frutos secos

Tu comunidad de cocina

recetus.com

trozos grandes.

Añadiremos entonces el aceite y el vinagre de Módena, que pondrá el sello final a esta vinagreta. En este momento añadiremos a la ensalada las pasas y los piñones, que habíamos reservado.

Finalmente sobre todo ello, volcar la mencionada vinagreta... Y a la mesa.