Ensalada de Lentejas y Berenjenas

Sirve:

5 raciones, como plato principal

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
12" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl
Valora: ★★★☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Las lentejas verdes francesas, también conocidas como lentejas du puy, tardan menos tiempo en cocinarse y conservan su forma, lo que las hace una opción perfecta para la preparación de ensaladas. Las lentejas, así como otras leguminosas o legumbres, se digieren más facilmente y son más nutritivas con el remojo previo. Aunque no es necesario dejar las lentejas en romojo para facilitar su cocción, si hace que sean más fáciles de digerir y que sus nutrientes se asimilen mejor.

Las lentejas francesas no tienen grasa, son altas en proteínas, minerales y vitaminas del grupo B. En comparación con otras verduras y legumbres secas, las lentejas francesas son bajas en hidratos de carbono.

Asegura bien las asas Versa Loc en la cesta culinaria y en la cacerola antes de comenzar a cocinar para que el manejo resulte fácil y seguro.

1 taza de lentejas francesas (256 g)
2 hojas de laurel
1 cebolla, cortada con Cono #2
3 dientes de ajo, rallados con Cono #1
1 berenjena mediana, cortada en dados medianos
1 cucharadita de sal

(6
g)
1 cucharadita de
albahaca seca
(1
g)
2 tomates, cortados en dados medianos
5 tazas de
espinacas, hojas de rúcula o ensalada verde mixta
(150
g)

Aderezo

1
cucharadita de mostaza (4.5 g) 3
cucharaditas de vinagre balsámico (45 ml) 3
cucharadas de aceite de oilva (o menos si se desea) (45 ml) 2
cucharadas de perejil fresco, picado (7 g) sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. Limpia con cuidado las lentejas, eliminando piedrecitas y otros desechos.
2. Pon las lentejas francesas en la cesta culinaria y enjuaga bien. Pon la cesta culinaria en la olla 3 Qt. (1.8L)
3. Cubre las lentejas con agua, tapa y deja en remojo por lo menos 1 hora. Si hace mucho calor en la cocina, mete las lentejas a remojo en la nevera.
4. Antes de cocinar, saca la cesta culinaria de la olla, deseche el agua de remojo y enjuaga bien con agua limpia.

Cocción

1. Pon la cesta culinaria con las lentejas otra vez en la olla. Cubre las lentejas con agua y añade las hojas de laurel. Tapa la cesta y pon a fuego medio-alto. Cuándo la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a medio-baja y cocina durante 35 - 45 minutos. (Comprueba si las lentejas estan hechas: coge una cucharada, deja que se enfríe durante unos minutos y prueba. Deben estar suaves, pero aún firmes).
2. Cuando estén cocidas las lentejas, lleva la olla con la cesta culinaria al fregadero. Saca la cesta culinaria y enjuaga las lentejas con agua fría, escurriendo suavemente el exceso de agua. Pon las lentejas escurridas en un bol grande.
3. Mientras que las lentejas se cocinan, pon la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que las cebollas comiencen a ablandarse.
4. Enjuaga bien la berenjena en cubos con agua y escurre, pero no las seques. Añade la berenjena a la sartén y remueve para mezclar con las cebollas y el ajo.
5. Añade la sal, la albahaca y el orégano a las verduras. Tapa con la tapa de la sartén eléctrica 12". Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 10 - 12 minutos, hasta que la berenjena se ablande, pero tenga una textura firme.
6. En un bol grande, combina las verduras, las lentejas y los tomates.
7. Pon todos los ingredientes del aderezo en un frasco pequeño (mostaza, vinagre, aceite y perejil), tapa y agita vigorosamente para mezclar.
8. Vierte el aderezo sobre la ensalada tibia y remueve para combinar. Prueba y añade sal y pimienta si es necesario.
9. Para servir, colocar una cama de espinacas en el plato y sirve las lentejas y la ensalada de berenjena por encima.

Consejos:

Consejos:

- Añade 2 cucharadas (17 g) de alcaparras enjuagadas y picadas para dar un sabor salado y agrio.
- Puedes servir la ensalada templada o fría.
- Decora la parte superior de la ensalada con un poco de queso feta.
- Puedes usar el vinagre balsámico que más te guste.
- Puedes usar cualquier tipo de lechuga en lugar de las espinacas.

Información nutricional por ración

Calorías: 180
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 510mg
Carbohidratos: 21g
Fibra Dietética: 8g
Azúcar: 7g
Proteína: 6g