

Salada de lentilhas com cenoura

2 porções

Ingredientes

ou

150 gramas de lentilhas, semente madura, cru

ou

1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola cozida (10 g)

ou

6 fatias médias de pimentão vermelho cru (36 g)

ou

1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

1 colher de chá de tomilho, fresco (1 g)

ou

1 unidade de limão-galego, cru (67 g)

Método de preparo

1

Cozinhe as lentilhas com água e pouco sal. Para evitar que a salada fique aguada, coloque as lentilhas em uma peneira e deixe escorrer bem o líquido enquanto prepara o restante dos ingredientes. Pique a cebola bem fininha, corte a cebolinha verde e o pimentão. Corte a cenoura como você preferir, cozinhe até ficarem macias. Em uma saladeira coloque as lentilhas já escorridas e misture a cebola, o pimentão e a cebolinha. Espalhe pedacinhos de tomilho, se for utilizar, tempere com sal e pimenta a gosto, esprema o limão e adicione o azeite de oliva. Coloque as fatias de cenoura e misture até incorporar aos outros ingredientes. Sirva gelada.