

La receta para nuestra “ensalada intercultural de muchos ingredientes”

Ingredientes

Para 6 personas

2 cebollas

2 zanahorias

7 cucharas de aceite de oliva

2 cucharas de polvo de curry

250 g de lentejas

sal y pimienta

1 pimiento rojo

1 pepino

50 g arándanos rojos americanos - secos

1 manojo de cebollines

5 pecíolos de eneldo y perejil

4 cucharas jugo de limón

150 ml vinagre de frambuesa

1 cucharita de azúcar

1. Pele y pique las cebollas. Pele, lave y corte las zanahorias en pedazos. Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla y cocine las cebollas friéndolas. Espolvoree el curry, deje cocinar un poco y agregue las lentejas. Añada 750 ml de agua, hierva y deje hervir a fuego lento durante unos 15 minutos. Agregue las zanahorias y déjelas hervir a fuego lento durante 10 minutos más. Escorra las lentejas (si no han absorbido todo el líquido) y póngalas en un recipiente. Condimente las lentejas con sal y pimienta y déjelas enfriar.
2. Hasta entonces, corte el pimiento en cuartos y quite las semillas. Luego lave y corte el pimiento morrón. Lave y corte el pepino en pedazos. Pique las cranberrys (no demasiado pequeñas). Lave los cebollines y córtelos en aros finos. Lave y corte las hierbas.
3. Mezcle jugo de limón, vinagre de frambuesa, sal, pimienta y azúcar. Agregue 5 cucharadas de aceite. Finalmente, mezcle el pimiento morrón con la mezcla de lentejas-zanahoria, arándanos, pepino, cebolletas, hierbas y la vinagreta.