

Ensalada de lentejas y calamar



Ingredientes para 4 personas

- 400 gramos de lentejas hervidas
- 4 hojas de albahaca
- 250 gramos de calamar
- 100 gramos de tomate cherry
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 200 gramos de espinacas frescas
- 1 pizca de sal

Preparación

- 1) Para obtener el aceite de albahaca: Batir con la batidora la albahaca, 4 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal
- 2) Limpiar los calamares dejando las patatas enteras. En una sartén con 2 cucharadas de aceite saltear a fuego vivo los calamares y los tomates. Reservar en una ensaladera.
- 3) Laminar los ajos y dorarlos con el aceite de los calamares, añadir el vinagre. Agregar este aliño resultante a los calamares y los tomates.
- 4) Mezclar las lentejas con los tomates y los calamares.
- 5) Preparar un lecho de espinacas y colocar encima la mezcla de lentejas
- 6) Regar con el aceite de albahaca. Servir

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 462,09 Kcal.; Proteínas: 14,78 g; Hidratos de carbono: 14,44 g; Grasas: 14,63 g;

Comentario nutricional

Las lentejas son ricas en proteínas vegetales y fibra, pero pobres en grasas, y aunque su fuente de hidratos de carbono es considerada, se recomienda un consumo de 2-3 veces por semana. Las cantidades o medidas de su ración de consumo deben ser pautadas por su especialista.

Comentario gastronómico

Esta ensalada es exquisita servida tibia: es decir la mezcla de lentejas caliente y las espinacas frescas y crujientes.