

## Ensalada fría de lentejas

### Ingredientes

#### para cuatro personas

- 200 gr de lenteja pardina
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 pepino
- Sandía
- Sardina ahumada
- Vinagre de manzana
- Agua de azahar
- 1 manzana verde
- Cebolletas en vinagre
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



### Preparación ensalada fría de lentejas. (1 hora aproximadamente.)

Ponemos a cocer las lentejas 45 minutos, unos 50 gramos por persona, junto con un diente de ajo, una cebolla, medio apio, y un poco de sal y pimienta. **Si queremos que estén más jugosas** podemos añadirle un hueso de jamón. A la legumbre le viene muy bien que no le echemos la sal al principio sino cuando ya la lenteja tenga un **punto de cocción**. Una vez cocidas, las colamos y las enfriamos en una bandeja en la nevera. Nos interesa que nos queden un poco duras, para que en boca nos quede una **textura más fresca**, más crujiente, no tan cocidas como cuando las hacemos estofadas. Las dejamos cociendo y continuamos con la receta.

### Aderezo de la ensalada.

**Cortamos en brunoise** la otra mitad del apio, el pepino ya pelado y la sardina ahumada. Del pepino cogemos la parte más carnosa, la parte de las pepitas tiene demasiada agua. Reservamos dos cuadraditos de la sardina para montar el plato. Y por último **preparamos unas lágrimas** de cebolleta en vinagre quitando las diferentes capas de la cebolleta y cortamos unos bastones de manzana verde.

Preparamos también **una vinagreta** mezclando el vinagre de manzana, un par de gotas de agua de azahar, aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. Emulsionamos con unas varillas. Sacamos las lentejas de la nevera y les **añadimos la brunoise** de apio, pepino, sardina ahumada, y la vinagreta.

Cortamos piezas rectangulares de la **sandía**, y les quitamos las pepitas. Las vamos a marcar fuerte en la sartén con aceite de oliva, vuelta y vuelta.

### Montamos el plato

Colocamos la sandía, una cama de lentejas a cada lado. Encima de la sandía, las lágrimas de la cebolla, los cuadraditos de sardina, y los bastones de manzana. Y por encima un poco más de la vinagreta.

La segunda temporada tiene 6 recetas más

Descúbrelas en [www.chefpepo.com](http://www.chefpepo.com)