

Ensalada de lentejas y mango

10 porciones

Ingredientes

- 1 taza de lentejas marrones secas
- 1 mango o manzana mediano
- 1 chile dulce rojo mediano
- 1 limón amarillo grande
- ¼ de taza de aceite de canola
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de perejil y/o cilantro, fresco y picado (opcional)
- ½ taza de nueces picadas o coco tostado (opcional)



Preparación

Por adelantado

En una olla grande, agregue las lentejas. Cubra con agua por 2 pulgadas. Hierva a fuego alto. Baje el fuego a fuego lento. Cocine hasta que estén tiernas, aproximadamente 20 minutos. Escorra.

Preparación

- Enjuague, pele y corte el mango en cubitos. Enjuague y corte el chile dulce en cubitos.
- Enjuague el limón y córtelo por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
- Si lo usa, enjuague y pique el cilantro. Pique las nueces o coco tostado.
- En un tazón grande, use un tenedor para mezclar el jugo de limón, el aceite, el comino, la sal y la pimienta. Agregue las lentejas cocidas, el mango y el chile dulce. Mezcle bien. Si los usa, agregue las hierbas y las nueces o el coco.

Notas del chef:

- Esta ensalada se mantendrá fresca en el refrigerador hasta por 3 días. Agregue más jugo de limón para recuperar el sabor.
- Sirva como plato principal ligero con mangos de verano de temporada o manzanas de otoño. Cubra con pollo o carne de cerdo si lo desea.
- Para un mejor sabor, use aceite de oliva en lugar de aceite de canola si está disponible.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed