



Lovin' Lentils Salad

Serves 8

Ingredients

The salad

- 1 1/2 c. dry green lentils, approximately 4 1/2 cups cooked
- 5 c. water
- 1 medium cucumber, peeled and diced small
- 1 c. red onion, diced small
- 1 medium red bell pepper, seeds removed and diced small
- 1/4 c. chopped fresh parsley
- 1/2 c. crumbled feta, optional
- 3-4 c. salad greens, such as lettuce, arugula, or baby spinach (optional)

The dressing

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1/4 c. olive oil | 2 t. Dijon mustard |
| 3 Tb. fresh lemon juice | 1 clove garlic, minced |
| 2 t. honey | 1 t. salt |
| A few shakes of ground black pepper | |

Method

1. Rinse the lentils and then add the lentils and water to a large pot and bring to a boil. Once boiling, lower the heat to a simmer and cook for 15-20 minutes until tender but not mushy. Drain and rinse under cold water to stop cooking and cool quickly. Add them to a large bowl.
2. In a small bowl or jar, shake together the dressing ingredients. Set aside.
3. Chop the cucumber, red onion, red pepper, and parsley and add them to the bowl with the lentils.
4. Pour the dressing over the lentils and vegetables and stir everything together. Add the feta, if using. Serve this salad over any greens you like.

Notes

- The salad will keep for 2-3 days covered in the refrigerator.
- You can use green, brown, or black lentils. Red lentils become mushy.

Adapted from Nora Cooks

Nutritional Analysis: Per serving: Calories 230; Protein 9.6 g; Fat 8.2 g; Carbohydrates 25 g; Saturated Fat 2.4 g; Fiber 8 g; Cholesterol 12 mg; Sodium 520 mg; Sugar 3.9 g





Ensalada de Lentejas Deliciosa

Rinde 8 Porciones

Ingredientes

Para la ensalada

- 1 1/2 taza de lentejas verdes secas, aproximadamente 4 1/2 tazas cocidas
- 5 tazas de agua
- 1 pepino mediano, pelado y cortado en cubos pequeños
- 1 taza de cebolla morada, cortada en cubos pequeños
- 1 pimiento rojo mediano, sin semillas y cortado en cubos pequeños
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1/2 taza de queso feta desmoronado, opcional
- 3-4 tazas de hojas verdes para ensalada, como lechuga, rúcula o espinaca baby (opcional)

Para el aderezo

- | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|---------------------------------|
| 1/4 | taza de aceite de oliva | 2 | cucharaditas de mostaza Dijon |
| 3 | cucharadas de jugo de limón fresco | 1 | diente de ajo, picado finamente |
| | | 1 | cucharadita de sal |
| 2 | cucharaditas de miel | | |
| | Unas pizcas de pimienta negra molida | | |

Manera de Hacerse

1. Enjuaga las lentejas y luego agrega las lentejas y el agua a una olla grande y lleva a ebullición. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que estén tiernas, pero no blandas. Escurre y enjuaga con agua fría para detener la cocción y enfriar rápidamente. Colócalas en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño o frasco, mezcla bien los ingredientes del aderezo. Reserva.
3. Pica el pepino, la cebolla morada, el pimiento rojo y el perejil y agrégalos al tazón con las lentejas.
4. Vierte el aderezo sobre las lentejas y las verduras, y mezcla todo junto. Añade el queso feta, si lo usas. Sirve esta ensalada sobre las hojas verdes que prefieras.

Notas

- La ensalada se conserva de 2 a 3 días en el refrigerador, bien cubierta.
- Puedes usar lentejas verdes, marrones, o negras. Las lentejas rojas tienden a volverse blandas y pastosas.

Adaptado de Nora Cooks

