



URL: -  
 PAÍS: España  
 TARIFA: -

UUM: -  
 UUD: -  
 TVD: -  
 TMV: -



► 23 Junio, 2016

[Pulse aquí para acceder a la versión online](#)

# KOOKING

jueves, 23 de junio de 2016

## Ensalada de lentejas #Ponunaensalada2016



Tres días de fiesta por delante!!! Yupieeee!!!! Tenemos una agenda completita, empezando por la verbena de San Juan esta noche. Pero, habrá tiempo para disfrutar de la playa y de la piscina. Y cuando pienso en pasar la mañana fuera de casa, siempre pienso en dejar la comida hecha. Comida a poder ser fresquita porque después de una mañana al sol es lo que mas apetece. Solemos volver a la hora de comer (si, no somos muy de madrugar....) así que mientras unos se duchan, otros ponen la mesa. Y como la comida ya esta preparada, es cuestión de minutos!!

Y como hay que comer legumbre todo el año, en verano nos encantan las ensaladas preparadas con garbanzos o lentejas como la que os traigo hoy. Un plato completísimo y que en casa es del gusto de todos.

Con esta ensalada participo en [#Ponunaensalada2016](#) que organiza [Sugg-r and some Salt](#) con la colaboración de [Makro](#), [Koldo Rovó & Afuegolento.com](#), [Coc-korikó](#), [Lafiore](#), [Quely](#), [Aubocassa](#), [Santiveri](#), [Larousse Editorial](#) y [Un huerto en mi balcón](#).



### Sobre mi



**Pili**  
 Barcelona, Sp

Desde siempre he gustado cocinar, ya sea haciendo recetas tradicionales, de mi abuela o de mi bien "experimentos". Cocinar me relaja. ¿Me acompañas en esta aventura?

[Ver todo mi perfil](#)

### Suscríbete por email

[I don't speak Spanish...](#)

### Buscar en este blog

Cargando...

### ¿Me quieres escribir?

[kookingpi@gmail.com](mailto:kookingpi@gmail.com)

### Entradas populares



Espagueti con salmón fresco al pesto



Dimsum de...



Aitas al horno



Bizcocho de de fruta



Ensalada de berenjena a...



URL:  
PAÍS: España  
TARIFA: -

UUM: -  
UUD: -  
TVD: -  
TMV: -



► 23 Junio, 2016

[Pulse aquí para acceder a la versión online](#)

#### INGREDIENTES (para 4 personas)

300g de lentejas de Puy ya cocidas  
Una zanahoria  
Una cebolleta  
Medio brocoli  
Un rama de apio  
100g de salmón ahumado  
10-12 gambas peladas y cocidas (grandes)  
10-12 mejillones cocidos  
Canónigos  
Sal  
Vinagre de vino blanco  
AOVE

#### ELABORACIÓN

Cortamos la zanahoria y la cebolleta en brunoise y las escaldamos un par de minutos en agua hirviendo. Refrescamos con agua fría y reservamos. Separamos las flores del brocoli y las escaldamos también pero durante tres minutos. Enfriamos en agua fría y reservamos.

Para montar la ensalada pondremos en un bol grande las lentejas y le añadiremos las verduras escaldadas, el apio cortado en dados y los mariscos. Sazonaremos con sal, vinagre y aceite de oliva virgen extra al gusto. La reservamos en la nevera hasta el momento de servir, y entonces le añadiremos los canónigos, moviéndola ligeramente para que se integren los sabores.



**silikomá**

paperblog

#### Archivo del blog

- ▼ 2016 (41)
  - ▼ junio (4)
    - [Ensalada de lentejas #Ponuaensalada20](#)
    - [Cabracho, cuscus de f salsa de azafrán](#)
    - [Caballa marinada al v blanco](#)
    - [Gazpacho de fresas - the Chef](#)
  - mayo (7)
  - abril (8)
  - marzo (7)
  - febrero (8)
  - enero (7)
- 2015 (69)
- 2014 (59)
- 2013 (88)
- 2012 (139)
- 2011 (32)



**Pinrecetas**  
Los mejores Blogs de Recetas

#### Seguidores

#### Los blogs que me inspira

- [comerJapones.com](#)  
Cena japonesa con Ferran y redescubrimiento del bucsansho  
Hace 1 hora
- [El Invitado de Invierno Languages » Español](#)  
Polos caseros de frambuesa lima  
Hace 3 horas
- [Dulces bocados](#)  
Coca de San con ganache  
Hace 4 horas
- [recetas de tia Alia](#)

Publicado por Pili en 12:00   
Etiquetas: ensalada, legumbres, marisco



URL:  
 PAÍS: España  
 TARIFA: -

UUM: -  
 UUD: -  
 TVD: -  
 TMV: -



► 23 Junio, 2016

[Pulse aquí para acceder a la versión online](#)


No hay comentarios:

### Publicar un comentario en la entrada

Muchas gracias dejar tu comentario, no sabes la ilusión que me hace que me hayas leído!!


----- [Página principal](#) ----- [Entrada antigua](#)

Suscribirse a: [Enviar comentarios \(Atom\)](#)

- 


Hoy no tocaré publicar, pero algo interesante que compartiré

Hace 4 horas
- ▾ [Mi dulce tentación](#)



Pound Cake de Chocolate y T

Hace 4 horas
- ▾ [One Perfect Bite](#)



Thomas Keller Near Perfect with Dijon Vinaigrette


Hace 6 horas
- ▾ [Margot Cosas de la Vida](#)

Programa Torres en la cocina

Hace 11 horas
- ▾ [Skinnytaste](#)

Grilled Steak Lettuce Taco

Hace 18 horas
- ▾ [My Lovely Food](#)



Smoothie de vainilla y c

Hace 19 horas
- ▾ [My Baking Addiction...](#)

Strawberry Cream Cheese

Hace 20 horas



Eres mi visitante numero...

SmileBox

#### Etiquetas

aguacate arroz bacalao berenjena bizcocho boniato bulgur calabacin calabaza **came** chia chocolate coctel cupcakes desayuno **dulces** ensalada espárragos film and food foie fruta galletas gambas huevo **legumbres** libros Lunesincame marisco mercado mijo morcilla navidad pan pasta patatas pate pescado pimier premio queso quinoa Refo sal salmón semana santa sepia **setas** sin gluten sopa SORTEO Tia Alia tomate vegetariano verano **verdura** viajes vino wholekitchen y

#### SUSCRIBETE!!



#### El Tiempo

El Tiempo en Barcelona