FAST FOOD FAST GOOD

ENSALADA DE LENTEJAS DE LA ARMUÑA IGP, CON PERDIZ ESCABECHADA, MEMBRILLO SALTEADO Y BROTES TIERNOS

INGREDIENTES 4

1 envase de Lentejas de la Armuña IGP cocidas,
1 envase de perdiz escabechada
1 membrillo fresco
1 zanahoria
½ cebolla morada
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre de Jerez
1 cucharada de mostaza antigua
1 cucharadita de miel y cebollino
brotes tiernos (opcional)

Lenteja de la Armuña

Abrimos el envase de lentejas y escurrimos su contenido.

Sacamos la perdiz escabechada y desmigamos la carne con cuidado, retirando los pequeños huesos.

Cortamos el membrillo y lo salteamos ligeramente en una sartén, con una pizca de mantequilla.

Sacamos tiras finas de zanahoria, con ayuda de un pelador de alimentos.

Elaboramos una vinagreta con el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de Jerez, 4 cucharadas del escabeche de la perdiz, la mostaza y la miel.

Mezclamos las lentejas cocidas con la perdiz, el membrillo templado, la zanahoria, la cebolla morada y la vinagreta.

Por último, incorporamos abundante cebollino y, si lo deseamos, brotes tiernos para ensalada; rúcula, canónigos, etc.

mem
BRILLO

truco

PARA EXTRAER LAS LENTEJAS DEL ENVASE SIN ROMPERLAS, PODEMOS CALENTARLAS AL BAÑO MARÍA. DE ESTA FORMA SALDRÁN SIN APENAS ESFUERZO.