

Ensalada de lentejas con dátiles y vinagreta de cítricos

Tiempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
1.377 kJ / 329 Kcal

Grasas: **15 g** Proteínas: **10 g**
Carbohidratos: **38 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para la ensalada:

80 g de zanahoria
50 g de pepino fresco
50 g de tallo de apio
40 g de cebolla roja
150 g de lentejas negras cocidas

Para el aliño:

2 cucharadas de aceite de oliva infundido con guindilla
1 cucharada Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón

1 cucharada de zumo de naranja recién exprimido

0,5 cucharadita fresca de ralladura de naranja

1,5 cucharadita de sirope de arce

1 diente de ajo pequeño, finamente picado

1 pellizco de canela

1 pellizco de comino molido

1 pellizco de pimienta roja recién molida

Adicionales:

15 g de almendras

30 g de dátiles secos

0,5 de cilantro picado

cucharada

0,5 de menta picada

cucharada

PREPARACIÓN

Pasos 1

80 g de zanahoria - **50 g** de pepino fresco - **50 g** de tallo de apio - **40 g** de cebolla roja - **150 g** de lentejas negras cocidas - **2 cucharadas** de aceite de oliva infundido con guindilla - **2 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **1 cucharada** de zumo de naranja recién exprimido - **0,5 cucharadita** de ralladura de naranja fresca - **1,5 cucharadita** de sirope de arce - **1** diente de ajo pequeño, finamente picado - **1 pellizco** de canela - **1 pellizco** de comino molido - **1 pellizco** de pimienta roja recién molida

Pele la zanahoria y córtela en tiras delgadas. Corte el pepino y el apio en rodajas, y la cebolla en láminas muy finas. Mezcle las verduras con las lentejas. En un cuenco aparte, prepare el aliño batiendo el aceite de oliva con la Salsa Ponzu Limón Kikkoman, el zumo y la ralladura de naranja, el sirope de arce, el ajo, la canela, el comino y la pimienta roja.

Pasos 2

15 g de almendras - **30 g** de dátiles secos - **0,5 cucharada** de cilantro picado - **0,5 cucharada** de menta picada - **1,5 cucharada** de granos de granada

Tueste las almendras en una sartén sin aceite, déjelas enfriar y píquelas. Corte los dátiles en rodajas y añádalos a la ensalada junto con el cilantro y la menta picados. Aliñe con la vinagreta del paso 1 y mezcle bien. Termine espolvoreando con las almendras y los granos de granada.

1,5 de granos de granada
cucharada