

Ensalada de otoño

INGREDIENTES

● CALABAZA	1KG	● AJO PARTIDO	1 UNIDAD
● CEBOLLA ROJA	1 UNIDAD	● ZUMO DE LIMA	2 C
● LENTEJAS	100GR	● ZUMO DE LIMÓN	1 C
● AJO ENTERO	2 UNIDADES	● CÁSCARA DE LIMÓN	1 CF
● AGUA FRÍA	1 LITRO	● RÚCULA	50GR
● YOGUR GRIEGO	1 UNIDAD	● ESPINACAS	50GR
● COMINO	1 CF		

PREPARACIÓN

- PRECALENTAR EL HORNO A 200°C. COLOCAR LA CALABAZA CORTADA EN CUADRADOS DE 3 CM Y LA CEBOLLA CORTADA EN UNA BANDEJA DE HORNO Y ROCIAR CON UNA CUCHARADA Y MEDIA DE ACEITE. SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA. ASAR DURANTE UNOS 35-40 MINUTOS O HASTA QUE SE DOREN.
- MIENTRAS TANTO, PONER LAS LENTEJAS EN UNA CACEROLA CON EL AJO Y EL AGUA FRÍA. LLEVAR A EBULLICIÓN, LUEGO REDUCIR EL CALOR A FUEGO LENTO Y COCINAR DURANTE 15-20 MINUTOS O HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN TIERNAS. ESCURRIR Y DESECHAR EL AJO. DEJAR ENFRIAR DURANTE 15 MINUTOS.
- MIENTRAS TANTO, PARA HACER EL ADEREZO DE YOGUR, BATE EL YOGUR, EL COMINO, EL AJO Y EL ZUMO DE LIMA PARA COMBINARLOS. A SAZONA AL GUSTO CON ESCAMAS DE SAL MARINA Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA. AÑADIR 1-2 CUCHARADAS DE AGUA PARA DILUIR, SI ES NECESARIO.
- MEZCLAR LAS LENTEJAS CON UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA, EL ZUMO DE LIMÓN Y LA CÁSCARA DE LIMÓN. AÑADE LA RÚCULA Y LAS HOJAS DE ESPINACA Y REVUELVE CON LA CALABAZA Y LA CEBOLLA. SALPIMENTAR AL GUSTO. COLOCAR EN UNA FUENTE Y ROCIAR CON EL ADEREZO, PARA SERVIR.