

Ensalada de brotes con calabaza y zanahoria

🕒 40 minutos

📏 Fácil

👤 4 Personas

✓ INGREDIENTES

- ❑ 1 pack Primeros Brotes Silvestre (125 g)
- ❑ 1 pack Mix Frutos Rojos Florette (30 g)
- ❑ 250 g de lentejas naranjas
- ❑ 400 g de calabaza
- ❑ 300 g de zanahoria
- ❑ 150 g de arándanos frescos
- ❑ 100 ml de aceite
- ❑ 20 g de mostaza Dijon
- ❑ 1 cucharadita de curry en polvo
- ❑ Zumo de 1 limón
- ❑ Perejil picado
- ❑ Pimienta negra y sal al gusto



1
Pela y corta la calabaza en porciones finas y añádela a un bol. Lamina con un pelador la zanahoria previamente pelada y agrégala al mismo bol.



2
Cuece las lentejas en agua abundante durante 15 minutos hasta que se ablanden. Enfría y añade sobre la calabaza y la zanahoria. Remueve.



3
En un bol aparte, haz la vinagreta mezclando el aceite, la mostaza, el curry, el zumo de 1 limón, perejil picado, pimienta negra y sal al gusto. Mezcla hasta emulsionar.



4
Sobre la vinagreta, añade la mezcla de brotes y remueve. Una vez que los brotes estén impregnados en la vinagreta, emplata.



5
Sobre los mismos, añade la mezcla de calabaza, zanahoria y lentejas. Acaba con arándanos frescos y el mix de frutos rojos por encima.

Productos de esta receta



Primeros Brotes Silvestre

