

Ensalada mediterránea de lentejas negras con queso feta y hierbas frescas

Una ensalada vibrante y rica en proteínas con lentejas, vegetales crujientes, queso feta y hierbas aromáticas, perfecta para mantener la energía sin picos de azúcar en sangre.

Preparación: 20 min

Cocción: 26 min

Total: 46 min

Porciones: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredientes

Low GI (~32), excellent protein and fiber source lentejas negras secas, revisadas y enjuagadas

Minimal glycemic impact, rich in magnesium espinacas frescas, cortadas en tiras

No glycemic impact, adds fresh flavor perejil fresco, picado

Very low GI (~15), high water content pepino, sin semillas y cortado en cubitos

Low GI, vitamin C rich pimiento rojo, cortado en cubitos

Healthy fats slow glucose absorption vinagreta balsámica de nueces

Protein and fat help stabilize blood sugar queso feta, desmenuzado

sal de mar

pimienta negra recién molida

Instrucciones

Step 1

Revisa las lentejas negras secas para eliminar cualquier residuo o lentejas dañadas. Enjuágalas bien bajo agua fría corriente usando un colador de malla fina.

Step 2

Transfiere las lentejas enjuagadas a una cacerola mediana y añade suficiente agua fría para cubrirlas por unos 5 centímetros. Coloca la cacerola a fuego alto y lleva a ebullición.

Step 3

Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo para mantener un hervor suave. Cocina las lentejas sin tapar durante 20 a 26 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas pero aún mantengan su forma con una ligera firmeza.

Step 4

Escurre las lentejas cocidas en un colador y enjuágalas bajo agua fría corriente para detener la cocción y eliminar el exceso de almidón. Sacude el exceso de agua y transfiere a un tazón grande. Déjalas enfriar durante 5 minutos.

Step 5

Mientras las lentejas se enfrian, prepara tus vegetales: corta las espinacas en tiras delgadas, pica finamente el perejil, corta el pepino sin semillas en cubitos pequeños y corta el pimiento rojo en trozos de tamaño similar.

Step 6

Añade las espinacas cortadas, el perejil picado, el pepino en cubitos y el pimiento rojo al tazón con las lentejas enfriadas. Mezcla suavemente para distribuir los vegetales uniformemente.

Step 7

Vierte la vinagreta balsámica de nueces sobre la mezcla de ensalada, luego añade el queso feta desmenuzado, la sal de mar y la pimienta negra recién molida. Mezcla todo suavemente pero completamente hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos con el aderezo.

Step 8

Prueba y ajusta la sazón si es necesario. Sirve inmediatamente a temperatura ambiente, o cubre y refrigerera durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se integren. Esta ensalada sabe aún mejor después de refrigerarla y puede guardarse en un recipiente hermético hasta por 4 días.