

Receta cedida por [Montse Bradford](#)



Preparación

1. Saltear las cebollas con el aceite y una pizca de sal marina, sin tapa, durante 10 minutos y a fuego mediano
2. Añadir las lentejas, el alga wakame, las verduras, el tomillo y agua fresca que cubra la mitad de todos los ingredientes
3. Tapar y cocer a fuego medio-lento hasta que las lentejas estén completamente blandas, como mínimo 45 minutos a 1 hora. Se puede utilizar una placa difusora
4. Dejar enfriar y servir con los germinados y las hierbas aromáticas frescas

Ensalada de lentejas

Ingredientes

- 1 taza y media de [lentejas](#) lavadas y escurridas
- 1 tira de [alga wakame](#) (remojada 3 minutos y troceada)
- 2 cebollas cortadas a cuadritos
- 3 zanahorias cortadas a dados
- ½ taza de maíz
- 1 ramita de tomillo
- Germinados de alfalfa
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva
- [Sal marina](#)
- 1 cuchara sobera de [miso blanco](#)
- Cebollino y perejil cortados finos

Consejo

"Las lentejas son una fuente de proteínas muy utilizada para los vegetarianos como sustitutivo de la carne"