



# Ensalada proteica multicolor.

## ☐ Ingredientes:

Lentejas

Papas

Chauchas

Tomates

Eneldo y / o perejil, albahaca, etc.

Huevos

Queso parmesano

## ☐ Ingredientes para el aderezo de aceite de oliva de ajo:

3/4 taza de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre blanco

2 cucharadas de agua

1 cucharada de sal marina gruesa (o 2 cucharaditas de sal de mesa) y una pizca de pimienta negra

1 cucharadita de orégano seco y albahaca seca

1-2 cucharaditas de azúcar

1 diente grande de ajo

## ☐☐☐ Preparación:

✓☐ Cocinar las lentejas, asar las papas, blanquear al vapor las

chauchas.

✓☐Para el aderezo: Colocar todos los ingredientes en una licuadora hasta y licuar hasta obtener una salsa suave.

☐Para obtener unos huevos más jugosos: en una sartén antiadherente pequeña a fuego lento, agregar un pequeño trozo de manteca. Batir los huevos muy bien en un recipiente aparte, condimentar con sal y pimienta y verter en la sartén. Esperar un minuto y luego, con una espátula de goma suave, raspar suavemente los bordes de la sartén y revolver los huevos en la sartén.

✓☐Cuando los huevos estén casi completamente cocidos, agregar el queso rallado y las hierbas y retirar la cacerola del fuego, dejando que el queso se derrita y los huevos terminen de cocinar a fuego lento.

✓☐Colocar todos los ingredientes en un tazón y agregar los huevos condimentar con sal, pimienta, jugo de limón, y el aderezo.