



Ensalada con pasta de Tornillos Integrales con Lentejas y Atún

Ensalada de Tornillos Integrales con Lentejas y Atún

Ingredientes

- 1 Paquete de Tornillos Integrales Doria de 500gr
- 250 g lentejas cocinadas
- 1 lata de atún
- 2 huevos
- 1 pimentón rojo
- ½ cebolla
- 100 gr queso
- vinagre al gusto
- aceite al gusto
- Sal y Pimienta al gusto
- Perejil al gusto

Preparación

1. En una olla con abundante agua hirviendo agregamos los Tornillos Integrales Doria. Recuerda que por cada 100 gramos de pasta necesitamos 1 litro de agua mezclado con 1 cucharadita de sal. Los dejamos cocinar a fuego alto de 9 a 12 minutos.
2. Una vez terminada la cocción de los Tornillos Integrales Doria, los pasamos por agua fría y los escurrimos muy bien.
3. Preparamos un sartén con dos cucharadas de aceite y la ponemos al fuego. Mientras se calienta picamos muy bien la cebolla y la agregamos al aceite caliente, dejando que se dore.
4. Adicionamos las lentejas con un poco de sal y las dejamos cocinar durante unos tres minutos. A continuación, ponemos agua para hervir los dos huevos y mientras estos están, picamos el pimentón, lo añadimos a un recipiente con el atún y las lentejas.
5. Cuando el agua hierva, cocemos los huevos durante 15 minutos. Luego los sacamos y los pelamos bajo un chorro de agua fría. Picamos los huevos y los añadimos también al recipiente de las lentejas.
6. Por último cortamos el queso en cuadritos y lo colocamos en el recipiente con los Tornillos Integrales Doria, las lentejas y el atún .
7. Agregamos a la ensalada sal, pimienta, vinagre al gusto y aceite servimos en un recipiente hondo y decoramos con el perejil.
8. Ahora disfruta de nuestra deliciosa Ensalada con pasta de Tornillos Integrales con Lentejas y Atún

