

# thermomix

## Ensalada de lentejas con bacalao



**TM-31**

**Total: 10 min**

**Kcal./Ración: 260 kcal.**

**INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:**

- 70 g de cebolleta troceada
- 4 ramitas de perjol fresco (sólo hojas)
- 100 g de oliva de oliva virgen
- 300 g de lomo de bacalao desalado troceados
- 1 tarro de lentejas cocidas (400 g)
- 1 tomate cortado en dados
- 1 bola de mozzarella cortada en dados
- 100 g de hojas de espinacas frescas
- 30 g de vinagre
- Sal (con precaución)
- 1 cucharadita de orégano seco

## PREPARACION

1. Pon en el vaso la cebolleta y el perejil y trocee 3 seg Vel 5. Retira a una ensaladera grande y reserva.
2. Vierte el aceite en el vaso y calienta 3 min. Varoma Vel. 1.
3. Agrega el bacalao y sofríe 5 min Varoma Giro Inverso Vel cuchara.  
Mientras tanto, aclara las lentejas en el cestillo y pónlas en la ensaladera reservada junto con el tomate, el queso y las espinacas.
4. Deja el aceite en el vaso y retira los trozos de bacalao. Límpialos de espinas y piel y añádelos a la ensalada.
5. Agrega en el vaso el vinagre, la sal y el orégano y mezcla 10 seg Vel. 4.  
Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla bien.

