

## Lentejas con vinagre balsámico y aceite de pipas de calabaza estirio



**Guarnición**

Tipo de  
receta



**45 minutos**

Preparación

30 minutos



**Fácil**

Dificultad



### Ingredientes para 4 personas

150 gr de lenteja marrón, que no necesiten haber estado en remojo  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 hoja de laurel  
1 clavo  
tomillo  
perejil fresco  
verduras (zanahoria, apio, puerro, cebolleta)  
mantequilla  
4 cucharadas de aceite de pipas de calabaza IGP  
estirio  
sal  
pimienta  
vinagre

### Preparación

Lavar las lentejas bajo el chorro de agua fría y cocerlas a fuego medio con el laurel, el clavo, el tomillo y el perejil, hasta que las lentejas estén aún un poco crujientes. Entre tanto, cortar la zanahoria, el apio y el puerro en tiras o en aros y escalfarlo todo. Ahora cortar la cebolleta y la cebolla en aros, picar finamente el ajo y todo ello ponerlo a freír en mantequilla y a fuego bajo, una vez transparente echar la verdura escalfada y dejarla un poco más. Preparar las lentejas ya escurridas y aún tibias en un plato o una ensaladera con la verdura, añadir un chorro de aceite de pipas de calabaza, sal y pimienta. Decorar el plato con los aros de cebolleta y las hojas de perejil.

Sugerencia: Esta ensalada de lentejas está también muy buena si se enriquece con un poco de bacon. Se utilizarían 20 g de bacon en tiritas y se freirían muy poco tiempo (sin mantequilla) y luego se añadiría la cebolla y se seguiría con los pasos de la receta.

**Fuente de la receta: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**