



Untable de lentejas y sésamo

Ingredientes (para 6 raciones)

1 bote de lentejas cocidas (rojas o pardinas)

40 g de agua

40 g de pasta de sésamo blanco (tahina)

40 g de aceite de oliva virgen extra

1/2 c/c de comino en polvo

Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

Elaboración

1. Escurrir y aclarar bien las lentejas.
2. Colocar todos los ingredientes en un vaso alto y triturar bien con un brazo eléctrico.
3. Poner a punto de sal, si es necesario. Servir.

Recomendaciones

El untable de lentejas se puede acompañar de palitos de verduras o palitos de pan. También se puede usar encima de tostadas o como relleno de bocadillos y otras elaboraciones, según tolerancia.