



INGREDIENTES:

- 200 gramos de judías blancas cocidas (lavadas y escurridas)
- 200 gramos de garbanzos cocidos (lavados y escurridos)
- 200 gramos de lentejas cocidas (lavadas y escurridas)
- 1 tomate maduro cortado en dados
- 2 huevos duros (reserve para decorar)
- 250 gramos de palitos de cangrejo (surimi) o pulpo
- **Vinagreta:**
- 60 gramos de cebolleta (cortada en rodajas)
- 60 gramos de pimiento rojo (cortado en trozos)
- 60 gramos de pimiento verde (cortado en trozos)
- 100 gramos de aceite de oliva (virgen extra)
- 30 gramos de vinagre
- 1 cucharada de mostaza
- 1 ó 2 cucharadas de ketchup
- sal

PREPARACIÓN:

1. Mezcle en una ensaladera las legumbres cocidas. Añada el tomate y parte de los huevos duros troceados.

2. Ponga en el vaso los palitos de cangrejo y **trocee 3 segundos a velocidad 4**. Vuelva en la ensaladera, mezcle y reserve.

3. Sin lavar el vaso, ponga todos los ingredientes de la vinagreta y **programe 4 segundos a velocidad 4** . Vierta la vinagreta sobre la ensalada, mezcle, decore con el resto de huevo duro y sirva.

4. **Variante:** Puede sustituir el surimi por pulpo cocido cortado en rodajas finas.

