



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

# Hearty Lentil Salad with Lime Vinaigrette

## Ingredients

1 cup uncooked green lentils (2 1/2 cups cooked)  
4 cups water  
1 large cucumber, deseeded and diced  
3/4 cup tomatoes, diced  
1/2 cup diced red onion  
3 kale leaves, destemmed and chopped  
1/4 cup chopped fresh cilantro

## Dressing

1/4 cup olive oil  
1/4 cup fresh lime juice  
1 garlic clove, grated  
1 tsp sea salt  
1/4 tsp ground cumin  
Freshly ground black pepper to taste

**Servings:** 4

**Prep time:** 20 minutes

**Cook time:** 20 minutes

**Total time:** 40 minutes

## Directions

1. Using a colander, rinse lentils and remove any bad pieces or debris.
2. Into a pot over medium-high heat, add rinsed lentils and 4 cups water. Cover the pot and bring to a boil, then reduce heat and simmer for 20 minutes, or until lentils are cooked to desired firmness. Stir occasionally to prevent sticking. Drain and set aside to cool.
3. While lentils are cooling, make the salad dressing. In a large bowl, whisk together olive oil, lime juice, garlic, salt, cumin and black pepper.
4. Into the same bowl, add lentils, cucumbers, tomatoes, red onion and kale. Toss to evenly coat everything, then add cilantro. Adjust seasonings as needed. Enjoy!



Scan code for  
more recipes



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

# Ensalada de lentejas con vinagreta de limón

## Ingredientes

1 taza de lentejas crudas (2 1/2 tazas cocidas)  
4 tazas de agua  
1 pepino grande, sin semilla y en cubitos  
3/4 de taza de tomates, en cubitos  
1/2 taza de cebolla morada en cubitos  
3 hojas de col rizada, sin tallo y picada  
1/4 de taza de cilantro fresco picado

## Aderezo

1/4 de taza de aceite de oliva  
1/4 de taza de jugo de limón verde fresco  
1 diente de ajo, rallado  
1 cdta. de sal de mar  
1/4 de cdta. de comino molido  
Pimienta negra recién molida al gusto

**Porciones:** 4

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Tiempo total:** 40 minutos

## Instrucciones

1. Con ayuda de un colador, enjuague las lentejas y retire los trozos o restos en mal estado.
2. En una olla a fuego medio-alto, agregue las lentejas enjuagadas y 4 tazas de agua. Tape la olla y deje que hierva, luego baje el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las lentejas estén cocidas con la firmeza deseada. Revuelva de vez en cuando para evitar que se peguen. Escurra y pongalas a un lado para que se enfríen.
3. Mientras se enfrían las lentejas, prepare el aderezo para la ensalada. En un tazón grande, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la sal, el comino y la pimienta negra.
4. En el mismo tazón, agregue las lentejas, el pepino, el tomate, la cebolla morada y la col rizada. Mezcle para cubrirlo todo uniformemente y luego añada el cilantro. Ajuste los condimentos según sea necesario. ¡Buen provecho!



Escanee  
el código para  
más recetas



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

## Salad Đậu lăng Thỉnh soạn với Nước sốt Chanh

### Nguyên liệu

- 1 chén đậu lăng xanh chưa nấu chín (2 1/2 chén đã nấu chín)
- 4 chén nước
- 1 quả dưa leo lớn, bỏ hạt rồi thái nhỏ
- 3/4 chén cà chua, thái nhỏ
- 1/2 chén hành đỏ, thái nhỏ
- 3 lá cải xoăn, bỏ cuống và cắt nhỏ
- 1/4 chén ngò tươi cắt nhỏ

### Nước sốt trộn salad

- 1/4 chén dầu ô liu
- 1/4 chén nước cốt chanh tươi
- 1 tép tỏi, xay nhuyễn
- 1 muỗng cà phê muối biển
- 1/4 muỗng cà phê thì là xay
- Tiêu đen xay để nêm nếm

**Phần ăn:** 4 người

**Thời gian chuẩn bị:** 20 phút

**Thời gian chuẩn bị:** 20 phút

**Tổng thời gian:** 40 phút

### Hướng dẫn

1. Dùng rổ để rửa đậu lăng và loại bỏ phần hư hoặc mảnh vụn.
2. Cho đậu lăng đã rửa sạch và 4 chén nước vào nồi, nấu với lửa ở mức vừa - cao. Đậy nắp và đun sôi, sau đó giảm lửa và đun nhỏ lửa trong 20 phút hoặc cho đến khi đậu lăng chín đến độ cứng mong muốn. Thỉnh thoảng khuấy đều để tránh bị dính. Đổ ráo nước và đặt sang một bên cho đậu nguội.
3. Trong khi chờ đậu lăng nguội, hãy làm nước sốt trộn salad. Cho dầu ô liu, nước cốt chanh, tỏi, muối, thì là và tiêu đen vào một cái tô lớn rồi trộn đều.
4. Cho đậu lăng, dưa leo, cà chua, hành tím và cải xoăn vào tô nước sốt vừa làm. Đảo cho mọi thứ ngấm đều, sau đó thêm ngò. Điều chỉnh gia vị nếu cần. Thường thức! đều, sau đó thêm



Quét mã để  
biết thêm công  
thức nấu ăn



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

## 幸福扁豆沙拉配青檸醬汁

### 食材

- 1 杯生的綠色小扁豆 (2 1/2 杯熟的)
- 4 杯水
- 1 條大黃瓜，去籽切丁
- 3/4 杯番茄，切丁
- 1/2 切碎的紫洋蔥
- 3 片羽衣甘藍葉，去除梗，並切好
- 1/4 杯切好的新鮮香菜

### 醬汁

- 1/4 杯橄欖油
- 1/4 杯新鮮青檸汁
- 1 瓣蒜頭，磨成碎末
- 1 小匙海鹽
- 1/4 小匙孜然粉
- 現磨黑胡椒調味

準備時間：20 分鐘  
烹調時間：20 分鐘  
總時間：40 分鐘  
份量：4

### 步驟

1. 使用洗菜籃，把小扁豆洗乾淨，清除任何壞豆子或碎屑。
2. 開中高火，鍋內放入洗好的小扁豆和 4 杯水，蓋上鍋蓋煮滾後，將爐火轉小，燉煮 20 分鐘，或將小扁豆煮至自己想要的硬度。偶爾攪拌避免黏住。瀝乾後，靜置在一旁放涼。
3. 在小扁豆慢慢放涼時，開始製作沙拉醬。在大碗中，將橄欖油、青檸汁、蒜頭、鹽、孜然和黑胡椒拌在一起。
4. 在同一個碗中加入扁豆、黃瓜、番茄、紫洋蔥和羽衣甘藍。均勻地淋上沙拉醬汁，然後加入香菜。依個人所需調整醬料。享用！



掃描代碼可獲得更多的食譜