

SECONDI PIATTI

Insalata di lenticchie

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Oggi proponiamo la ricetta dell'**insalata di lenticchie**, perchè **mangiare legumi fa benissimo, sempre!** Se non ami le zuppe o le minestre di legumi, prova a mangiarli in insalata!

Le lenticchie cotte e condite in insalata ti permettono di beneficiare delle proprietà di questi legumi durante tutto l'anno, infatti le preparazioni in insalata non sono esclusive della bella stagione, in base agli ingredienti scelti si possono adattare a qualsiasi periodo dell'anno.

Prova questa versione e vedrai che non ne rimarrai deluso!

Consiglio furbo: se organizzi in casa il cenone di

capodanno puoi provare a servire questa insalata di lenticchie in pratici bicchierini monoporzione, servirai lenticchie come da tradizione ma non impazzirai dietro ai fornelli perchè questa ricetta l'avrai preparata bn prima dell'arrivo degli invitati!

Ecco altre ricette con legumi che ti possono tornare utli:

[Ceci al forno alla paprika](#)

[Panelle](#)

[Polpette di lenticchie fritte](#)

INGREDIENTI

LENTICCHIE SECCHE 250 gr

FOGLIE DI ALLORO 2

CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 1

POMODORI CILIEGINI 80 gr

TONNO SOTT'OLIO 80 gr

SEDANO 50 gr

MAIS GIALLO DOLCE 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1** Le lenticchie non necessitano di ammollo come gli altri legumi, basta sciacquarle con acqua corrente. Cuocile quindi in abbondante acqua salata con un paio di foglie di alloro. Ci vorranno 30 minuti circa in pentola e metà tempo se utilizziamo la pentola a pressione



2 Scola e trasferiscile in una capiente terrina. Lascia raffreddare e nel frattempo prepara le verdure. Pulisci la cipolla e affettala sottilmente.



- 3 Lava i pomodorini e tagliali a metà o in 4 parti. Taglia a tocchetti anche il sedano dopo averlo lavato.



- 4 Aggiungi le verdure alle lenticchie e termina unendo tonno ben sgocciolato e il mais. Condisci le lenticchie in insalata con un filo d'olio, sale e pepe a tuo gusto.



CONSIGLI

Per avere un piatto tutto vegetale basterà omettere il tonno. Puoi personalizzare o variare l'insalata utilizzando altre verdure come peperoni, carote, zucchine freschissime e ingolosirla con olive, tocchettini di formaggio o speck a cubetti.

CONSERVAZIONE

Le lenticchie in insalata si conservano in frigo per un paio di giorni coperte con della pellicola da cucina, oppure in un contenitore ermetico.