

SECONDI PIATTI

Insalata di lenticchie

di: *Francesca Boscolo*

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



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
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

Nei mesi più caldi, in primavera ed estate si ha spesso voglia di piatti che siano leggeri, freschi, nutrienti e soprattutto facili e veloci da preparare. Le lenticchie in insalata sono tutto questo. Oltre a lessare le lenticchie, ma possiamo ricorrere anche alle lenticchie in scatola, il resto degli ingredienti sono a crudo quindi prepararle richiede davvero poco tempo e poca fatica. Perfette per un pranzo o una cena freschi e che non appesantiscono, le lenticchie in insalata sono ideali anche da portare con sé nelle giornate al mare o nelle gite fuori porta. Vediamo insieme come prepararle.

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

CONSERVAZIONE