



## INSALATA DI LENTICCHIE E VERDURE

 20 minuti 1 ora 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 250 grammi di lenticchie, secche o 600 grammi di lenticchie in scatola
- 800 grammi di pomodori maturi o 800 grammi di verdure crude/cotte a scelta
- 200 grammi di cipolle dolci o cipollotto
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [36 g]
- q.b. di peperoncini piccanti
- q.b. di pepe nero
- q.b. di erba cipollina, fresca
- q.b. di basilico, fresco

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessare le lenticchie in acqua salata per circa 20 minuti, dovranno risultare non troppo morbide. Affettare finemente il cipollotto e tagliare a pezzi i pomodori. Preparare il condimento con olio, peperoncino, pepe ed erba cipollina tagliata sottile e qualche foglia di basilico spezzettata. Una volta raffreddare le lenticchie unirle ai cipollotti e ai pomodori e condire il tutto con l'olio aromatizzato. Guarnire con qualche foglia di basilico in più secondo il proprio gusto. La versione estiva può essere quella con verdure crude (pomodoro e cipollotto o altre verdure di proprio gusto) ma questa per questa ricetta si possono utilizzare anche verdure cotte come ad esempio una dadolata di verdure miste come zucchine, zucca, peperoni, melanzane...

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (366 g)	% AR
ENERGIA	94 kcal	343 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	18 g	35 %
CARBOIDRATI	11 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	4 g	16 g	17 %
LIPIDI	3 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	14 g	55 %
SODIO	30 mg	110 mg	5 %