



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 %