

Insalata di lenticchie

Le lenticchie sono ideali per delle insalate creative e gustose. Il piatto si addice molto nelle calde giornate d'estate oppure come cena abbinato a del pane integrale.

Le lenticchie conferiscono al piatto un buon apporto di proteine e sali minerali come il ferro e lo zinco. Sono ricche della vitamina niacina e per questo ideali nella dieta per lo sportivo.

Ingredienti: per 4-5 persone

- 200 g di lenticchie del Commercio equo e solidale
- Pomodorini o pomodoro datterino
- Olive nere
- 1 peperone giallo
- 1 gambo di sedano con le foglie
- 3 cucchiaini di pinoli
- Olio extra vergine d'oliva italiano
- 1 cucchiaino di succo di limone e scorza di limone non trattato
- Erbette fresche o essiccate come origano
- Sale iodato, pepe del Commercio equo e solidale
- Formaggio feta greco a quadrettini



Preparazione

Lasciare le lenticchie in ammollo per circa un'ora e in aggiunta cuocerli a fuoco lento per ca. 15 minuti. Appena alla fine della cottura aggiungere il sale

Scolare le lenticchie e lasciarle raffreddare e quando sono ancora tiepide mescolare con l'olio e l'origano

Tagliare le verdure in piccoli pezzetti e aggiungere alle lenticchie; aggiungere anche 2 cucchiaini di pinoli e le foglie di sedano

Insaporire tutto con del succo di limone e pepe e lasciare riposare per almeno 3 ore

Prima di impiattare aggiungere la feta tagliata a quadrettini e un cucchiaino di pinoli arrostiti in padella

Consiglio per l'acquisto: Scegliere alimenti di agricoltura biologica e di provenienza regionale