

## Insalata di lenticchie(1)

Categoria:

Insalate

Data:

23.10.2013



---

### Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

120 g Lenticchie  
40 g Carote  
40 g Sedano rapa  
40 g Cipolle  
40 g Peperoni rossi  
0.4 dl Salsa vinaigrette

#### Mise en place

- Mettere a bagno per 24 ore le lenticchie
- Tagliare a dadini la verdura

#### Preparazione

- Cuocere le lenticchie e raffreddare
- Sbianchire le verdure in acqua salata e raffreddare
- Unire le lenticchie con le verdure e condire con la vinaigrette

#### Osservazione

- Disporre le lenticchie su foglie d'insalata e decorare a piacimento (pomodorini, ecc.)