



INSALATA DI LENTICCHIE, POMODORI E CIPOLLOTTO FRESCO DOP

Categoria: Contorni **Tempo di preparazione:** 20 minuti (ad aggiungere 25 minuti di cottura) **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 4 porzioni

- [250 g di lenticchie secche](#)
- 1 cipollotto fresco DOP
- 2 cucchiaini di erba cipollina tritata
- 1 peperoncino verde non piccante
- [10](#) pomodorini ciliegini (neri se reperibili)
- 1 barbabietola
- Succo di mezzo limone
- [6 cucchiaini olio extra vergine di oliva](#)
- [Pepe](#) nero q.b.
- Sale q.b.
- [12 foglie di basilico](#)

Questa insalata è una fresca pietanza che può essere servita sia come contorno che come piatto unico se accompagnata, per esempio, da formaggi stagionati. Può essere preparata con largo anticipo e conservata in frigorifero ma va poi servita a temperatura ambiente.

Difficoltà: **facile**

Costo: **basso**

Tempo di preparazione: **20 minuti (+ 25 minuti di cottura)**

Porzioni: **4**

Preparazione

Fate bollire le lenticchie in abbondante acqua salata per circa 20 minuti e spegnete il fuoco quando risulteranno ancora croccanti; nel caso voleste mettere in ammollo le

lenticchie la sera prima, il tempo di cottura si ridurrà di qualche minuto. Scolate le lenticchie ormai cotte, e lasciatele raffreddare.

Nel frattempo, pelate il cipollotto e tagliatelo a metà. Mettete una metà da parte e tritate finemente l'altra metà, tritate l'erba cipollina, tagliate il peperoncino a rotelline e i pomodorini in quarti, o in pezzetti ancora più piccoli. Grigliate la restante metà del cipollotto e mettete da parte per decorare.

Sbollentate la barbabietola, tagliatela a dadini e conditela con il succo di limone. In una ciotolina, create un'emulsione con l'olio evo, il pepe nero e il sale.

Ponete le lenticchie ormai fredde in una ciotola capiente. Aggiungete gli ingredienti precedentemente preparati e qualche foglia di basilico spezzettata con le dita (conservandone qualcuna intera per guarnire il piatto). Condite con l'emulsione di olio evo e mischiate per bene il tutto aggiustando eventualmente di sale.

Servite decorando l'insalata di lenticchie con le restanti foglie di basilico fresco e con il mezzo cipollotto grigliato. Enjoy!

