

# Insalata di lenticchie pomodori e cipollotti

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



## Informazioni Generali



Preparazione:  
20 min



Cottura:  
25 min



Dosi per:  
4 persone



Costo:  
Molto Basso



Difficoltà:  
Molto Basso

L'insalata di lenticchie con pomodori e cipollotti è una fresca pietanza che può essere servita come contorno o addirittura come piatto unico se accompagnata, per esempio, da formaggi stagionati.

L'insalata di lenticchie può essere preparata con largo anticipo e conservata in frigorifero: servitela fredda o a temperatura ambiente.



## Ingredienti

>> Basilico

12 foglie



>> Pepe

bianco macinato a piacere



>> Cipolle

cipollotto 1



>> Peperoncino

fresco piccante 1



>> Erba cipollina

tritata 2 cucchiari



>> Pomodori

ciliegino 10



>> Lenticchie

secche 250 gr



>> Sale

q.b.



>> Olio di oliva

extravergine 6 cucchiari



## Preparazione



Fate bollire le lenticchie in abbondante acqua salata per circa 20 minuti e spegnete il fuoco quando risulteranno ancora croccanti; nel caso volesse 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 mondate e tagliate finemente il cipollotto, tritate l'erba cipollina, tagliate il peperoncino a rotelline e i pomodorini in quarti, o in pezzetti ancora più piccoli. In una ciotolina, create un'emulsione con l'olio, il pepe macinato, e il sale.





Ponete le lenticchie ormai fredde in una ciotola capiente: aggiungete gli ingredienti precedentemente preparati, unite il peperoncino e le foglie di basilico spezzettate con le dita (tenetene qualcuna intera per guarnire l'insalata di lenticchie). Condite con l'emulsione di olio e mischiate per bene il tutto aggiustando eventualmente di sale. Servite condendo l'insalata di lenticchie con qualche foglia di basilico fresco.

## Consiglio

---

Se non gradite la cipolla cruda, potete **fare appassire il cipollotto** in una padella con dell'olio e farvi saltare assieme le lenticchie per qualche minuto; trasferite poi il tutto in una insalatiera, lasciate raffreddare e unite il resto degli ingredienti come da ricetta.