

Lenticchie in insalata



FACILEeBUONO

500 grammi di lenticchie secche

2 chiodi di garofano

1 grosso spicchio d'aglio

1 carota

Condimento:

1 cipollotto

1 gambo di sedano

scorza di limone

olio d'oliva

(a piacere un poco di aceto)

1 foglia di alloro

1 mazzetto di timo

sale

ottimo piatto estivo



Laviamo brevemente sotto l'acqua corrente le lenticchie togliendo eventuali impurità e quelle che vengono a galla.

Mettiamole in una pentola con molta acqua salata, con i chiodi di garofano, l'aglio sbucciato, l'alloro, il timo e la carota tagliata a piccoli tocchetti.

Portiamo ad ebollizione e proseguiamo la cottura a fuoco medio coperto per 30 minuti.

Scoliamo e raffreddiamo sotto l'acqua corrente.

Conciamo con il cipollotto e il gambo di sedano tritati, la scorza di limone e l'olio d'oliva.

Ecco come fare le lenticchie in insalata precedentemente lessate. Ottimo piatto estivo come contorno.