

CONTORNI

Insalata di lenticchie

Difficoltà 

Tempo richiesto  30 min

Ingredienti (per 2 persone)

Lenticchie

250 gr

Pomodori ciliegino

200 gr

Pecorino Romano DOP

100 gr

Basilico

10 foglie

Erba cipollina

2 cucchiari

Cipollotto

1 intero

Peperoncino

1 fresco

Olio extravergine d'oliva

5 cucchiari

Sale e pepe

q.b.

Descrizione

L'insalata di lenticchie è un piatto piuttosto versatile: può essere servita come contorno, oppure, se accompagnata da un buon formaggio, come piatto unico. Il formaggio che accompagna perfettamente le lenticchie è un formaggio stagionato che ha la capacità di esaltarne il gusto. La ricetta dell'insalata con lenticchie può essere preparata in anticipo e conservata in frigorifero. Questo tipo di preparazione va servita fredda ma non gelida, pertanto toglietela dal frigorifero al meno un'ora prima di metterla a tavola. Per preparare l'insalata di lenticchie fate bollire le lenticchie per almeno 20 minuti in una pentola con abbondante acqua salata. Le lenticchie dovranno essere ancora croccanti; scolatele e fatele raffreddare.

Pulite e affettate finemente il cipollotto, tritate l'erba cipollina ed il peperoncino fresco. Tagliate i pomodorini a piccoli pezzetti. In una ciotola emulsionate olio, pepe e sale. In una insalatiera versate le lenticchie fredde, aggiungetevi tutti gli ingredienti preparati, unite le foglie di basilico spezzettate, condite il tutto con l'emulsione di olio, pepe e sale e mescolate bene. Prendete il Pecorino Romano Dop Cademartori, e tagliatelo a scaglie non troppo grosse e ponetelo sopra all'insalata di lenticchie. A questo punto aggiungete ancora qualche foglia di basilico: l'insalata di lenticchie è pronta per essere servita.