

Insalata di lenticchie e noci



Preparazione: circa 30 minuti

Ricetta di
Betty Bossi.

Betty Bossi

60 g di olive nere (Beluga)
acqua, bollente

1 CC di olio d'oliva
30 g di semi di girasole
30 g di cranberry essiccati
1 mela, a quarti, a fettine
½ CC di fleur de sel
un pizzico di pepe

1 CC di senape a chicchi grossi
2 CC di aceto di mele
3 CC di olio di colza
½ cc di fleur de sel
un pizzico di pepe
120 g di noci miste

1. Far cuocere le lenticchie in acqua per circa 18 minuti senza coperchio, quando sono morbide scolarle con acqua fredda e lasciarle sgocciolare.
2. Scaldare l'olio in una padella. Rosolare i semi di girasole, i cranberry e la mela per circa 3 minuti, avendo cura di girarli. Aggiungere le lenticchie, speziare.
3. Mescolare senape, aceto e olio, speziare. Impiattare l'insalata di noci, cospargere con lenticchie e mele e infine con la salsa.

Consigli Betty Bossi: Aggiungere qualche chicco d'uva senza semi. Mescolare nella salsa uno scalogno tagliato a fettine sottili.

Consiglio Miele: Coprire le lenticchie con acqua in un contenitore per la cottura a vapore non forato, cuocere per 22 minuti a 100 gradi nello stemaer o nel forno a vapore Miele finché risultano morbide.

Se vuoi ispirarti ad altre ricette dalla nostra iniziativa #SharedKitchen, visita il nostro sito: lovetoshare.ch