

Insalata di lenticchie con pancetta e verdure

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min
Cottura: 35 min
Dosi per: 4 persone
Costo: Basso
Difficoltà: Molto Basso

Nota Aggiuntiva: + il tempo di ammollo delle lenticchie

L'insalata di lenticchie con pancetta e verdure è una pietanza che può essere servita come piatto unico o, in dose minore, come contorno.

La presenza dei legumi e della pancetta, rende questa insalata di lenticchie abbastanza sostanziosa e saziante, ottima da accostare a della carne ai ferri, alla griglia o alla brace, come spiedini, salsicce, bistecche o bracirole.



Ingredienti

>> Carote 2	>> Pepe macinato a piacere
>> Cipolle cipollotto 1	>> Prezzemolo tritato 1 cucchiaio
>> Lenticchie secche 400 gr	>> Sale q.b.
>> Olio di oliva extravergine 6 cucchiari	>> Sedano 2 costole
>> Pancetta affumicata 200 gr	

Preparazione



Mettete in ammollo le lenticchie in acqua fredda la sera prima della preparazione (1). L'indomani ponetele a cuocere (2) in abbondante acqua salata per circa 20 minuti e spegnete il fuoco quando le lenticchie risulteranno ancora croccanti (non devono assolutamente scuocere). Scolate bene le lenticchie (3) e lasciatele intiepidire dentro ad una insalatiera.



Lavate e mondate il sedano e le carote quindi tagliateli a pezzetti piuttosto piccoli (4); tritate il cipollotto e il prezzemolo. In una padella ponete 4 cucchiaini di olio d'oliva e fate appassire il cipollotto con le carote e il sedano (5); aggiustate di sale e spegnete il fuoco. Nel frattempo, in un'altra padella, ponete 2 cucchiaini di olio e fate rosolare la pancetta tagliata a pezzetti (dadini o bastoncini) (6);



quando sarà croccante, spegnete il fuoco e aggiungetela alle lenticchie (assieme all'olio di cottura) (7-8). Aggiungete anche le verdure e il prezzemolo tritato, quindi pepate, aggiustate di sale e mescolate bene tutti gli ingredienti (9). Servite l'insalata di lenticchie con pancetta e verdure tiepida oppure fredda da frigorifero, guarnendo il piatto di portata con un ciuffo di prezzemolo.

Consiglio

Volendo potete evitare di mettere in ammollo le lenticchie, aumentando però di 5-10 minuti il tempo di cottura in pentola delle stesse.