



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

Insalata di Lenticchie con Kuskus

Kuskuslu Mercimek Salatası



1 bicchiere di lenticchie verde
1 bicchiere di cuscus
6 cipolle
Mezzo mazzetto di prezzemolo
1 pepe rosso
10-15 aneto
Mezzo mazzetto di prezzemolo
1 bicchierino di mais scatola
1 bicchierino di piselli
1 limone
5 cucchiaini olio d'oliva
1 cucchiaino di sale

Lenticchie si bagna una notte prima il giorno dopo è si può dice finché diventano morbide.

Se vuoi dice 2,5 bicchieri d'acqua e si aggiunge ho Casale ed voglio alla sopra se aggiunge cuscus eh si cucina finché gonfia.

Nella ciotola da impastare si mettono lenticchie e cuscus fredda insieme aggiungono prezzemolo a aneto cipolle tagliate e pepe tagliate insieme con gli altri materiali.

Insalata si miscela senza fastidiare dare poi servirsi.

Nota: Questa ricetta si può portare al tavolo anche come il piatto danmangiare.