



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

Insalata di Lenticchie

Mercimek Salatası



1 bicchiere di lenticchie verde
1 bicchierino di cuscus pasta
Mezzo mazzetto di aneto
Mezzo mazzetto di prezzemolo
5 cipolle fresche
4 cucchiari d'olio vegetale
1 cucchiaino di sale
1 limone

Lenticchie si lavano una notte prima e si bagna nell'acqua di 2 bicchieri. Il giorno dopo si bollisce insieme con l'acqua di bollimento sul fuoco basso finché si succhia tutta l'acqua.
Poi si bollisce cuscus e si fa passare dall'acqua fresca e poi si filtra.
Sopra si mette lenticchie bollite. Poi si mette olio d'oliva per non piccarsi i materiali e si mescolano.
Si macinano aneto, prezzemolo e cipolle si aggiungono, mescolano. Poi si aggiungono succo di limone e sale si rimescolano.
Si prendono nel piatto da servire e si portano al tavolo.

Nota: Insalata di lenticchie è una ricetta ideale per la dieta.