

Insalata di lenticchie con mango, pinoli e vinaigrette speziata



Ingredienti (per 1 porzione)

60 g di lenticchie secche Despar Vital

50 g di mango

1 cucchiaio di pinoli Bio, Logico Despar

2 cucchiaini di olio E.V.O. Dauno Gargano D.O.P. Despar Premium

2-3 foglie di menta fresca

mezzo cucchiaio di senape in grani

la punta di un cucchiaino di miele liquido

1 pizzico di sale

1 pizzico di pepe nero

Procedimento

1. Circa dieci ore prima del consumo, metto in ammollo le lenticchie secche in acqua fredda, poi le risciacquo e le lessò in una pentola con altra acqua a fuoco lento per circa una ventina di minuti o per il tempo indicato sulla confezione a seconda della varietà; una volta cotte e ben scolate, le lascio raffreddare per preparare la mia insalata.
2. Sbucco il mango e lo faccio a dadini regolari di circa 2 cm di lato; nel frattempo in un pentolino antiaderente tosto per alcuni minuti i pinoli in modo da dorarli appena, spengo la fiamma e li lascio raffreddare.
3. Distribuisco le lenticchie in un piatto insieme ai dadini di mango, poi preparo la vinaigrette per condire l'insalata: in una ciotolina emulsiono l'olio con un pizzico di sale, una macinata di pepe, la senape in polvere e un goccio di miele liquido, sbattendo il tutto con un cucchiaino.
4. Verso successivamente l'emulsione ottenuta sull'insalata, mescolo bene, poi distribuisco in superficie i pinoli tostati e servo in tavola, decorando la mia insalata con le foglioline di menta.