

Insalatina di lenticchie con spinacini, fragole e semi misti

È sempre l'occasione buona per un ottimo piatto di legumi. Oggi scegli le lenticchie condite in modo primaverile.



Secondo lo schema del [piano settimanale](#) sarebbe ottimale **consumare legumi 3-4 volte a settimana**. Se non sei abituato a mangiarli, non sei solo. Ma puoi pian piano introdurre queste preziose fonti di proteine vegetali nelle tue abitudini alimentari. Basta puntare sulle ricette "giuste". Prendi esempio dal piatto proposto qui di seguito: ci sono le lenticchie, ma potrebbero essere ceci, fagioli o [altri legumi](#), e sono condite a mo' di insalata con ingredienti freschi; in primavera puoi scegliere gli spinacini e le fragole ma puoi cambiarli in base alla stagione.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 min. + 20 min. di cottura delle lenticchie già ammollate

Ingredienti (per 1 persona)

60 g di lenticchie secche Bio,Logico Despar

10 g di spinacini teneri

3 pz. di fragole

1 cucchiaino di semi misti (lino, girasole, zucca) Despar Vital

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

qualche goccia di aceto balsamico Despar Premium

un pizzico di sale e pepe

Procedimento

1. Circa dieci ore prima del consumo, metti in ammollo le lenticchie secche in acqua fredda, poi risciacquale e lessale 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, falle raffreddare per preparare la mia insalata.
2. Distribuisci le lenticchie in un piatto insieme agli spinacini teneri ben puliti e le fragole a pezzettoni; cospargi con i semi oleosi.
3. Prepara la vinaigrette per condire l'insalata: in una ciotolina emulsiona l'olio con un pizzico di sale, una macinata di pepe e alcune gocce di aceto balsamico, sbattendo con un cucchiaino.
4. Versa successivamente l'emulsione ottenuta sull'insalata, mescola bene e servi.