
INSALATA DI COZZE E LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di insalata mista (insalata lattuga, radicchio, insalata lollo),
- 100 g di lenticchie rosse,
- 1000 g di cozze,
- 15 cl di yogurth intero,
- 2 cucchiaini di erbe aromatiche tritate,
- 1 mazzetto di ravanelli,
- 5 cucchiaini di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Lasciate a bagno le cozze in acqua fredda salata per almeno 30 minuti.

Lessate le lenticchie per circa 20 minuti in acqua bollente salata, quindi scolatele, mescolatele con un cucchiaino di olio e lasciatele raffreddare.

Lavate l'insalata e affettate i ravanelli.

Pulite con cura le cozze sotto l'acqua corrente, quindi fatele aprire in una casseruola con 2 cucchiaini di olio, poi sgusciatele.

Disponete l'insalata su un piatto da portata e distribuitevi sopra le cozze e i ravanelli.

In una ciotola, mescolate lo yogurth con le erbe, le lenticchie e l'olio rimasto.

Servite l'insalata con a parte la salsina preparata.