

INSALATA DI LENTICCHIE E ARANCE

Ingredienti per 6 persone:

- 250 g di lenticchie,
- 1 spicchio di aglio,
- 1/2 cipolla,
- 1 carota,
- 2 foglie di salvia,
- 1 foglia di alloro,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 1 arancia e 1/2,
- 4 gherigli noce,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 2 pizzichi di sale,
- 1 pizzico di pepe.

Lavate più volte le lenticchie in acqua corrente e mettetele in una terrina, con la foglia d'alloro e coperte d'acqua, per circa 12 ore.

Trascorso questo tempo scolatele e fatele cuocere per circa un'ora e 30 minuti in una pentola con acqua, un pizzico di sale, la carota, la mezza cipolla, l'aglio e la salvia.

Quando le lenticchie saranno giunte a cottura, scolatele e ponetele in una terrina da servizio.

Tritate finemente i gherigli di noce e il prezzemolo e amalgamateli con cura alle lenticchie.

Sbucciate un'arancia, dividetela a spicchi, che priverete della pellicina che li ricopre, e mettetela da parte.

Spremete la mezza arancia che rimane, raccoglietene il succo in una ciotola, aggiungetevi l'olio, un pizzico di sale e pepe e sbattete il tutto con delicatezza.

Condite con questa salsina le lenticchie che guarnirete con gli spicchi d'arancia precedentemente preparati e servite in tavola.