
INSALATA DI LENTICCHIE E WURSTEL

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di lenticchie,
- 1/2 peperone rosso,
- 1 cipolla,
- 1 carota,
- 1 chiodo di garofano,
- 8 wurstel da cocktail piccoli,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva,
- 1 cucchiaio di aceto di vino,
- 1 cucchiaio di senape aromatica,
- 1 mazzetto di erbe aromatiche,
- sale,
- pepe.

Mettete il mazzetto aromatico, la cipolla steccata con il chiodo di garofano, la carota lavata, le lenticchie e 3/4 di litro d'acqua fredda in una pentola a pressione.
Chiudete e fate cuocere un quarto d'ora.
Tagliate il peperone rosso a striscioline.
Immergete i wurstel 1 minuto in acqua bollente.
Sciogliete la senape con l'olio e l'aceto.
Sgocciate lenticchie e salsicce.
Mettetele insieme ai peperoni in un'insalatiera, salate, pepate e condite con la salsa preparata.