



LLENTILLES ROGES EN ENSALADA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 100 g de lletilles roges
- 2 unitats de grans de pebre negre
- 1 fulla de llorer
- 240 g de carlota
- 80 g de pimentó roig
- 80 g de pimentó verd
- 2 g de julivert picat
- 40 g de oli d'oliva verge
- 5 ml de vinagre de poma
- 10 ml de suc de llima
- 1 g de comí mòlt
- curri en pols
- 2 g de all
- sal

LA PREPARACIÓ

- Renta les lletilles roges fins que l'aigua ja que no isca tèrbola. Col·loca-les en una cassola amb el llorer, el pebre i un pessic de sal. Cobrix-les amb un parell de dits d'aigua i porta-les a ebullició. Cou-les a foc mitjà durant uns 15-20 minuts, procurant deixar les lletilles al dente. Escorre-les i renta-les amb suavitat.
- Llava bé les verdures. Pela les carlotes, talla-les en bastons i després en daus menuts. Talla també els pimentons en daus, retirant-ne les llavors i els filaments



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 15.6 g	Grases 10.9 g
Kcal 201	Proteïnes 7 g

interns. Disposa les verdures trossegades i les llentilles en un bol o plata.

- Afig-hi el julivert i les espècies al gust. Mescla l'oli amb el vinagre de poma, el suc de llima, sal i pebre. Adoba els ingredients i mescla'ls tots bé fins a deixar una composició homogènia. Deixa-ho reposar a la nevera o servix-ho immediatament.