



CUCINA CON NOI!

Insalata di lenticchie, avocado e verdure con contrasto di lampone

Un mix inaspettato di sapori originali, perfetto anche per vegani e celiaci

INGREDIENTI

500 g Misto Benessere Orogel

500 g lenticchie beluga

500 g yogurt di soia

100 g di lamponi freschi

130 g olio evo

3 avocado maturi

50 g di olio di semi

40 g pasta di wasabi

40 g menta fresca

40 g di succo di limone

20 g fiori eduli

10 g carbone vegetale

qb sale



45



10

Preparazione

1

Per le lenticchie: ammollare le lenticchie per 4 ore, cuocerle in acqua per 20 minuti, salare e aggiungere il carbone vegetale. Lasciare raffreddare. Sgocciolare bene e condirle con lo yogurt di soia e la menta tritata.

2

Per la salsa ai lamponi: frullare i lamponi con il succo di limone e poi passarli al colino. Emulsionare la polpa con l'olio di semi e 50 g di olio evo, aggiustare di sale. Aggiungere un goccio d'acqua se il composto dovesse risultare troppo denso, poi riporre in frigorifero.

3

Per l'olio al wasabi: in un contenitore mescolare 80 g di olio evo, succo di limone, pasta di wasabi e sale.

4

Per il Misto Benessere: cuocere il Misto Benessere surgelato al vapore per 7 minuti, da caldo condirlo con l'olio al wasabi. Far raffreddare le verdure, quindi unire l'avocado precedentemente pulito e tagliato a cubetti, mescolare.

5

Al centro del piatto disporre le lenticchie, aggiungere qualche goccia di salsa di lamponi e poi disporre le verdure sopra a nido. Guarnire con abbondanti foglie di menta e i fiori eduli.

