

Amanida de Lenties

Ingredients

400 g de lenties cuites
1 avocat madur
1 ceba petita blanca
1 grapat de fulles de kale o espinacs
2 tomàquets madurs d'amanida
1 pot de pesto rana o 1 tassa de pesto fet a casa
oli d'oliva verge extra
sal fina



Recepta:

1. Tallem els tomàquets i l'avocat amb daus petits i salem.
2. Tallem la ceba a juliana i l'apretem amb les mans, amb una mica de sal, perquè perdi una mica la fortor.
3. Agafem un bol, i mesclem les lenties ben escorregudes amb el pesto
4. Afegim, la resta dels ingredients ja tallats i les fulles de kale o espinacs i acabem amb un bon raig d'oli i corregim de salt si és necessari.

És una recepta fresca, deliciosa i molt fàcil de preparar. Si voleu potenciar encara més el sabor, queda molt bé afegir-hi salmó fumat a trossets.